SHARP

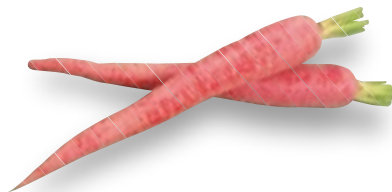
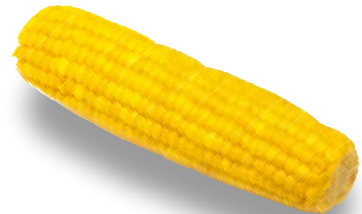
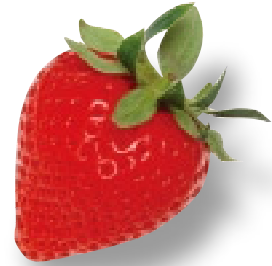
クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HC4

ヘルシオ

COOKBOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

健康で、おいしい毎日のお料理づくりに

00 ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

●豊富な おいしい健康メニュー

健康メニュー ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。33 ページ

「油を減らすメニュー」「塩を減らすメニュー」「ビタミン等保存メニュー」「低カロリーセット」「低塩バランスセット」「野菜たっぷりセット」

とりのねぎみそ焼き 84 ページ

塩ざけ 97 ページ

焼きかぼちゃのコロコロサラダ 92 ページ

とりのごまだれ焼き＆和風焼き野菜 129 ページ

しいたけの肉詰め＆わかめと春菊の煮びたし 132 ページ

とりのきのこ焼き＆根菜の和風マリネ 134 ページ

●毎日使える 3つのあたため

サックリあたため

30〜31 ページ

すでにできた天ぷらやフライを余分な油を落として、サックリあたためます。冷凍たこ焼きやたい焼きなどもサクッとおいしく仕上がります。

しっとりあたため

32〜33 ページ

中華まん、シュウマイ、ごはん、茶わん蒸しをたっぷりの蒸気でしっとりとあたためます。

※電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。

レンジあたため 牛乳あたため 酒のかん

28〜29 ページ

ごはんやおかずは、ワンキー操作で手軽にあたためられます。
飲み物は、専用キーで。

●もちろん いろいろなお料理づくりに活躍

料理編もくじは、72〜74ページ

●「焼き物」「焼き魚」「フライ」「ゆで・蒸し物」「煮物」の分類から日々のお総菜メニューが選べます。

●朝食・お弁当・夕食のメニューがセットで作れます。

●お菓子、パン、ピザも楽しく作れます。

切り干し大根の煮物 108 ページ

茶わん蒸し 104 ページ

ポテトとコーンのらくらくグラタン 116 ページ

モーニングセット 78・122〜123 ページ

シュークリーム 147 ページ

便利な機能

●おいそぎ冷却
早く水タンクのお手入れを始めたいときに。

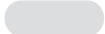
●庫内クリーン
庫内のお手入れに。

●クエン酸洗浄
蒸気発生装置のお手入れに。

●消音設定
お知らせ音を消すときに。

●初期画面設定
前回調理したメニューの画面を初期画面に設定するときに。

電源オートオフ機能 （省エネ設計）

●電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。(表示部が点灯します)
●加熱しないときは、ドアを閉めておくと１分後に電源が切れます。
●水を使った加熱の後や庫内が高温のときは、製品を冷やすためファンが回り、すぐに電源は切れません。電源が切れるまでファンが回転し(最大約30分)、表示部のバックライトが消えて待機状態となります。(節電機能)

取扱説明編もくじ

料理編もくじは、72~74ページ

●…自動加熱　○…手動加熱　（網掛け）…水を使う加熱（一部のメニューで水を使わないものがあります）

安全上のご注意 必ずお守りください

このような使いかたをしないでください

1. **から付き卵やゆで卵をレンジ加熱すると爆発し、危険です。**（6 ページ）
衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。

2. **加熱しすぎると食品は発煙・発火します。**（6 ページ）
飲み物は突沸し、取り出した瞬間に中身が飛び出し、やけどをすることがあります。

3. **汚れている庫内で加熱すると、付着した食品カスや油が焦げて火花が出たり、発煙・発火します。**（7 ページ）
●フラットテーブルの汚れは、クリームクレンザーとラップを使って。（55 ページ）

⚠ 危険

禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。（57 ページ）

⚠ 警告

電源や電源プラグ・コードは

禁止

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだコードや電源プラグは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**
●加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

ご使用時は

禁止

● **熱に弱いものを近付けない**
●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
●スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせない**
● **幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

製品を安全にお使いいただくために

■ ドアを開けるときは、顔を近付けない
●庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。

■ 加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触れない
●高温になるので危険です。必ず付属のミトンなどを使用してください。

■ 食品･飲み物を加熱しすぎないように
必要以上に加熱すると…

●**食品は、発煙・発火**することがあります。
●**飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰して飛び散り(突沸)、**やけどをすることがあります。
加熱時間の目安は（66 ページ）を参照してください。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

表示	内容
	「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。
	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。
	「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

図記号	内容
	「してはいけないこと」を表しています。
	「しなければならないこと」を表しています。

必ず実施

- **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
  他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。
- **電源プラグは根元まで確実に差し込む**
  発火の原因になります。
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
  ほこりがたまると火災の原因になります。

お手入れ時は

プラグを抜く

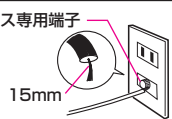
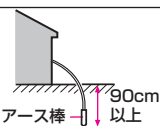
- **必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
  また、濡れた手で抜き差ししない
  感電・やけど・けがをすることがあります。

設置時は

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

アース線接続

- **アースを確実に取り付ける**
  故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
  - 取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。●水滴の飛び散る所。●地下室のように結露が起きやすい所。

- 設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 壁面とのすき間を十分に開けて設置する

- 排気口からの油煙や蒸気で壁面が汚れたり、露付きのおそれがあります。壁面とのすき間を十分に開け、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れや露付きから守ることができます。調理中は、換気も必要です。(8ページ)

・・・安全上のご注意

⚠注 意

料理をするときは

禁止

● 食品や飲み物などを加熱しすぎない
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
メニュー別加熱早見表 66〜71 ページ

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)など**
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰して飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)

加熱しすぎたときは…
そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

● 金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
アルミテープ
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。
※一部アルミホイルを使う方法がありますが、このクックブックの記載通りにお使いください。

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない 発火することがあります。

● 調理中や調理後、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、触れたりしない

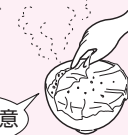
必ず実施

● 加熱に合った容器を使う 26〜27 ページ

● びん・密封容器の栓やふたをはずす
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● 乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する
やけどをすることがあります。

● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です。
また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

● 顔などを近付けてドアを開けない ドアを開けるときは、蒸気にご注意ください。
やけどのおそれがあります。調理中もまれに、ドアから蒸気が出ることがあります。

もしものときは

禁止

● 庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

必ず実施

● 製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

ご使用のときは

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
庫内の水蒸気が前面から出て、やけどをしたり、電波漏れやドアのガラスが割れることがあります。

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
割れるおそれがあります。

● **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
また、4kg以上の物をのせない
本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
断線やスパークして、発火することがあります。

● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
とくに電気製品は、故障することがあります。

● **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
[**庫内クリーン**] の操作をおこなうと、お手入れがしやすくなります。52 ページ

● **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)や排気口の蒸気に触れない**
また、ハンドルを持つときは、ドアに触れない
高温のため、やけどをすることがあります。
食品や付属品の出し入れは、付属のミトン(乾いたもの)などをご使用ください。

水タンクを使うとき

● **製品を傾けない**
水が漏れて故障の原因になります。

● **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

● **水タンクに損傷があるときは、使わない**
故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。
※水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

● **水道水を使う**
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

● **水タンクの水は、一日1度は捨てる**
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。

● **水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ**
水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器洗い乾燥機では、洗わないでください。
熱で変形するおそれがあります。

長期間使用しないときは

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

•••安全上のご注意

⚠注　意

設置について

製品の上に物をのせないでください。
排気される蒸気によって電気製品などは、故障することがあります。

● **丈夫で安定した場所に置く**
騒音や振動がガタ付きの原因になります。
ドアを全開したときに、ドアのハンドルが設置面に当たらないよう設置してください。
(水タンクの出し入れがしにくくなります)

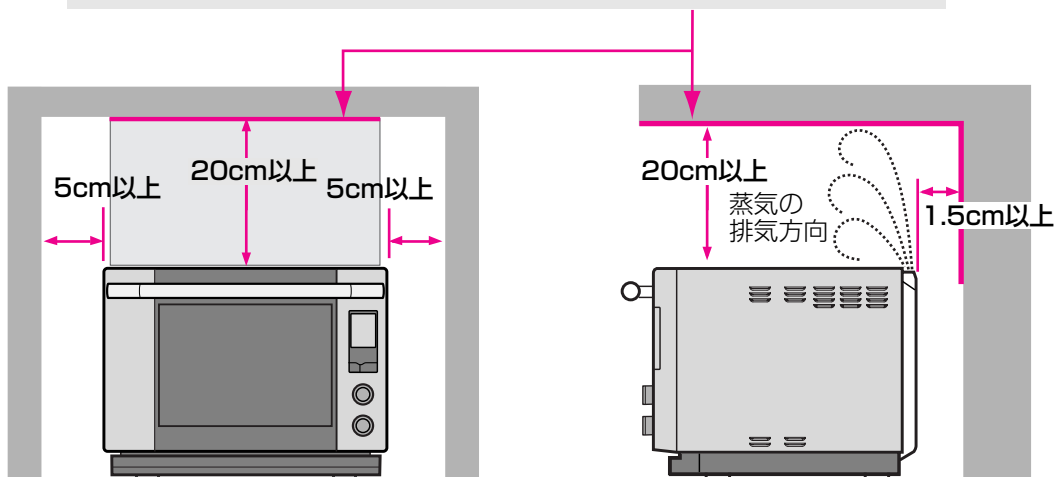
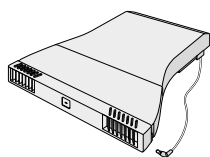
● **周りを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。

壁との間をあける（吸気口・排気口 10ページ **をふさがない）**
過熱して発火や故障することがあります。
壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

消防法基準適合　組込形

場所	離隔距離
上方	20cm
左方	5cm
右方	5cm
前方	開放
後方	1.5cm
下方	0cm

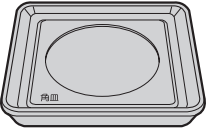
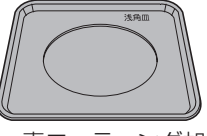
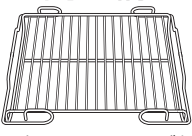
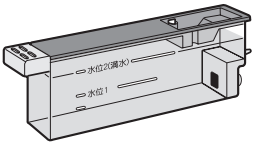
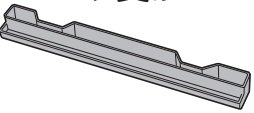
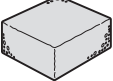
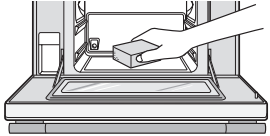
● **調理するときは、必ず換気をする**
排気された蒸気で、周囲の壁などに露が付くことがあります。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなど、貼ることをおすすめします。

蒸気排出ダクト
形名：AK-HD3(別売)

蒸気排出ダクトをヘルシオの天面に置き設置すると、後方の蒸気を前面から排出することができます。
ヘルシオの天面から10cm以上の空間があれば、設置できます。
ヘルシオをお買いあげの販売店でお買い求めください。
(別途、電源コンセントは不要です)

蒸気排出ダクトをご購入後、同梱の説明書に(形名)AX-HC4に関する説明がない場合でも取り付けかたは、記載のAX-HC3と同じです。

お願い

● **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
雑音や画像が乱れる原因になります。

● **近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

付属品について

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 57 ページ

加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱のしくみ」22〜23 ページまたは、各加熱の操作説明をご覧ください。

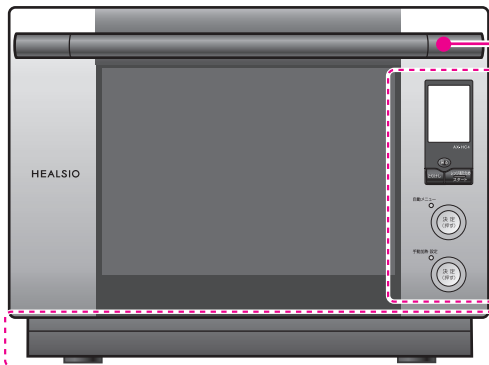
付属品	レンジ加熱	蒸し物加熱	オーブン加熱	グリル加熱
角皿 ※中央部は、反り防止のため少し高くしています。	× 使えません 火花が出て製品を傷めます。	○ 使えます 角皿受け棚にセットして使います。	○ 使えます	○ 使えます
浅角皿 フッ素コーティング加工について 55 ページ	× 使えません 火花が出て製品を傷めます。	○ 使えます 角皿に調理網を置き、その上にのせて使います。	○ 使えます	○ 使えます
調理網 フッ素コーティング加工について 55 ページ	× 使えません 火花が出て製品を傷めます。	○ 使えます 角皿にのせて使います。	○ 使えます	○ 使えます
ミトン	**食品や付属品の出し入れ時に使います。** **紺色を内側**にして使用します。 加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。 水を通しにくい素材になっていますが、長時間水に浸けないでください。 付属品、容器の出し入れ以外に使用しないでください。 また、濡れたままで使用しないでください。			
水タンク	**水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。** ドアを開け、正面左側にセットします。 水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておくなどいつも清潔にしておきます。 一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。			
つゆ受け	**いつもセットしておきます。** ※本体正面の下にセットされています。 調理開始時は、つゆ受けがカラであることを確認してください。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。(水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受けのはずしかた** 10 ページ			
スポンジ (庫内水取り用)	**庫内の水を吸い取るときに使います。** 調理後の庫内に付着した水滴や庫内底面に溜まった水を吸い取ります。 水に浸けてやわらかくしてからお使いください。			

保証書　**クックブック**※(取扱説明編／料理編)　**ご使用ガイド**※

※当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

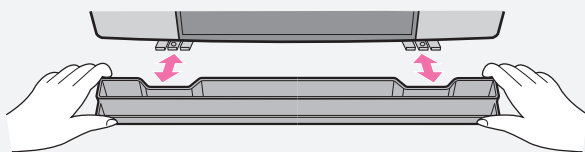
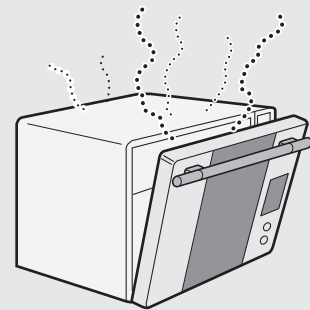
各部のなまえ

正面

ハンドル
開けると電源が入ります。

操作部 12ページ

つゆ受け
いつもセットしておきます。

お願い **水の入っている水タンクを取り出すときは、少量の水がつゆ受けに流れます。**
必ず、つゆ受けをセットしておいてください。
※ドア下部に水滴が落ちる場合があります。
ふきんで拭き取ってください。

つゆ受けの付けかた・はずしかた

本体の足の手前で固定されます。
はずすときは、両端を持って手前に引いてください。
セットするときは、ドアの下側に沿って押し込んでください。
調理後は、つゆ受けの水を捨ててください。
また、こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

ドアは、上部が少し開いた状態で止めることができます。

- 加熱終了後の蒸気や熱気を一時的に逃がし、その後ドアを全開して食品を取り出してください。
(顔を近付けないでください)
- 庫内を冷ますときや庫内を乾燥させるときにも上部を少し開けておくことができます。

背面

吸気口（本体右側面）

排気口（庫内で発生した蒸気を排出）

ご注意（本体内部の熱気を排出）

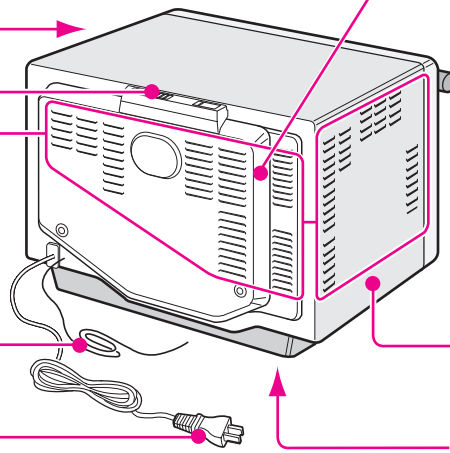
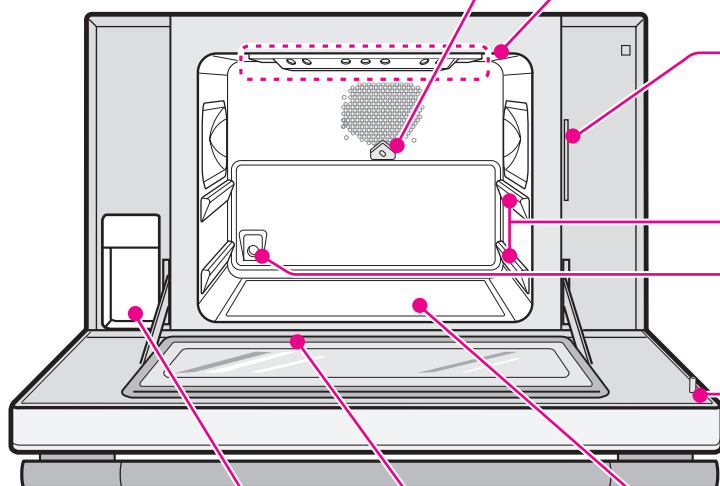
物をのせてふさいだり、熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

アース線

電源プラグ

蒸気発生装置
（背面内部）
外から見えません。

キャビネット

吸気口（本体下部）

蒸気・熱風吹き出し口
(天面)

ガイド
取りはずさないでください。
ガイド上部の穴から蒸気が水となって出てきます。

庫内灯
加熱時と加熱後の延長表示中に点灯します。(発酵を除く)
ドアを開けると点灯します。(最大5分間)

冷却風吹き出し口
ドアを開けたときの熱気を緩和するために、風が出ます。
(約１分程度)

角皿受け棚 (上段・下段)

排気口
蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。

ドア突起部
食品の出し入れ時に、ご注意ください。

フラットテーブル
レンジ加熱のときに下から電波が出ます。

ドアガラスパッキン (下記参照)

水タンク (15 ページ)
水を使う調理をするときは、いつも新しい水を入れましょう。

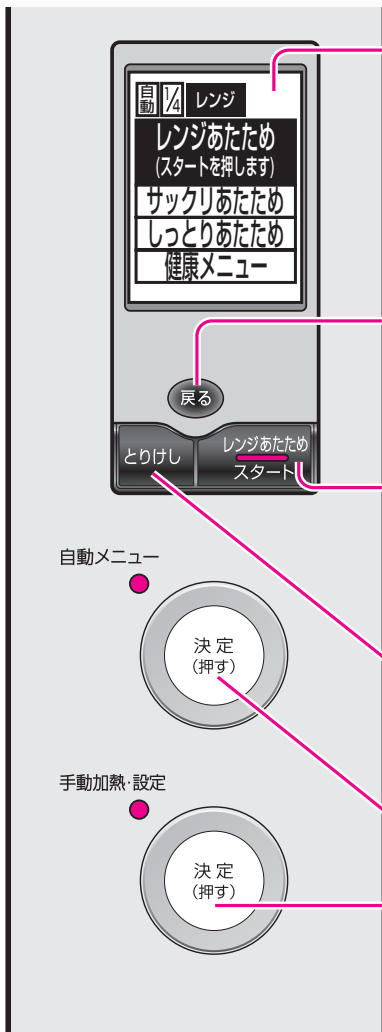
フラットテーブルについてのご注意 必ずお守りください。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。
  やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出ます)
  また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **水を使う加熱の場合、多量の蒸気が水滴となってフラットテーブルに溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。水が残っていると本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。また、汚れは、発煙の原因となります。

ドアガラスパッキンについて

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
蒸気漏れが起こるので、絶対に引っ張らないでください。

操作部と表示の説明

お買いあげの機種によって、本書で記載しているキーのデザイン等、異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部

自動メニュー名・加熱の種類・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

ドアを開閉すると電源が入り、表示します。(初期画面を表示)

電源オートオフ機能（省エネ設計） 2ページ

戻る キー

操作の途中で一つ前の画面に戻るときに押します。
スタート キーを押すと戻ることができません。

レンジあたため・スタート キー

レンジ加熱を自動でするときや自動メニュー、手動加熱をスタートするときに押します。ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。加熱中は、点灯に変わります。

とりけし キー

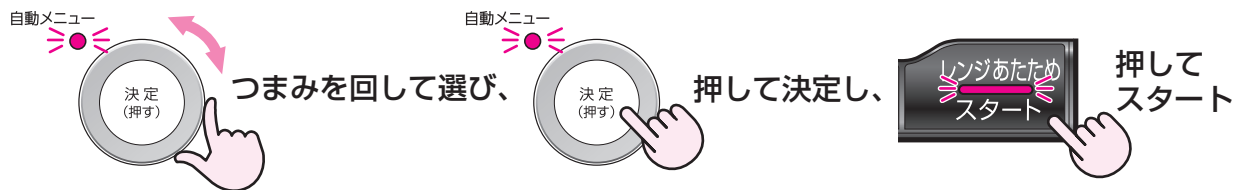
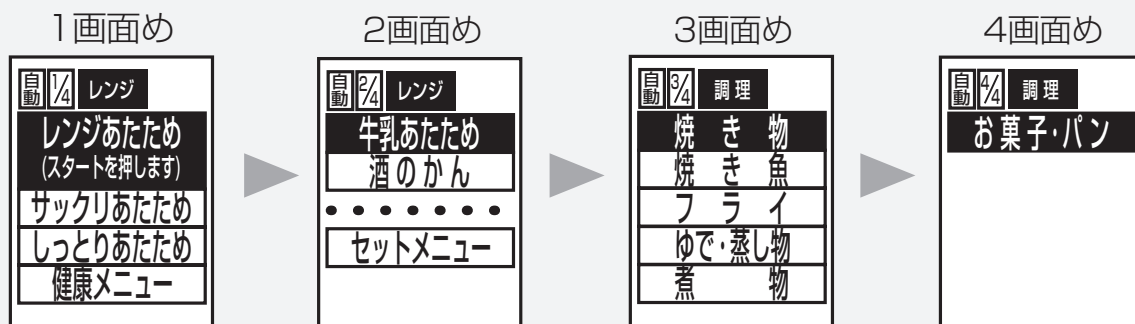
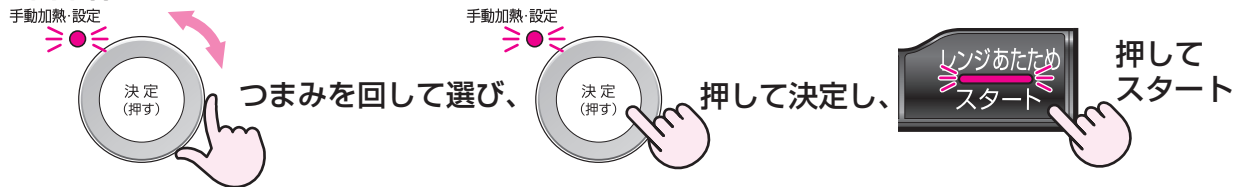
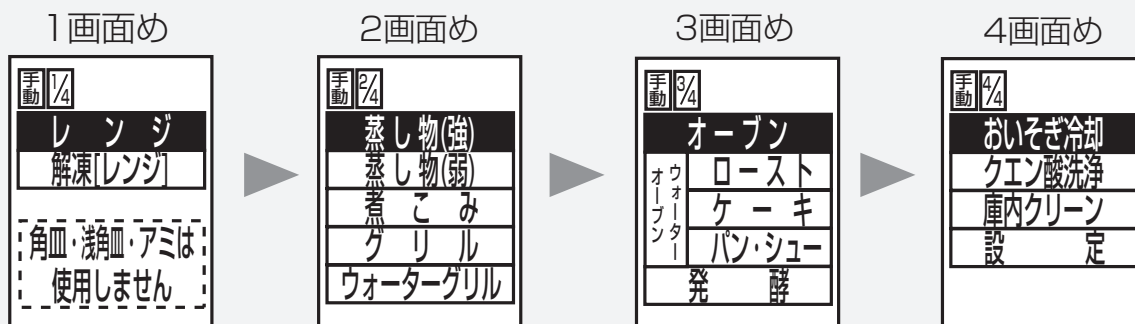
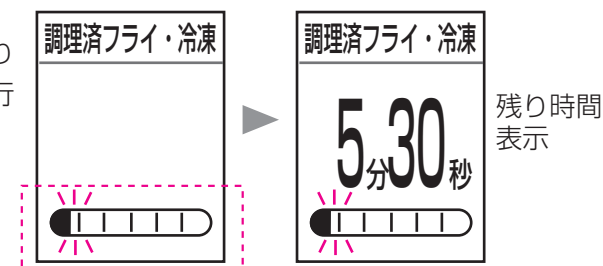
途中で加熱をやめるときや、操作を取り消すときに押します。

自動メニュー つまみ

手動加熱・設定 つまみ

目的のメニューまたは、加熱の設定をします。

基本操作 次ページ

※表示部の表示内容は製品改良のため予告なく変更することがあります。
(自動加熱の説明で表示している時間などは、一例ですので、異なる場合があります)

■ 加熱の進行を示す点滅表示について
点滅部分の増えかたは、加熱の種類によって異なります。また、残り時間を表示するまで、加熱の進行を示す表示のみになることがあります。

加熱の進行を示す点滅表示

ヘルシオとは、こんな調理器です

1 ヘルシオでは以下の加熱ができます。

●通常のオーブンレンジの加熱

・スピーディにあたためたり、野菜をゆでたりできるレンジ機能
・肉や魚が焼けるグリル機能
・ケーキやパンが焼けるオーブン機能

が基本機能として備わっています。

●水を使う加熱

2 ヘルシオとオーブンレンジの大きな違いは、「水を使う加熱ができること」です。

水を使い(付属の水タンクに水を入れる)加熱をすることで、健康的でおいしい調理ができます。

水を使う加熱とは、
・サックリあたため・しっとりあたため
・ウォーターオーブン・ウォーターグリル・蒸し物(強)・蒸し物(弱)・煮こみ・発酵です。

●水から過熱水蒸気を作り、食品に吹き付けることによって、通常のヒーター加熱よりも熱量が高くなり、食品内の油を素早く溶かし出して、カロリーを抑えたヘルシーな仕上がりになります。

脱油効果　例
・天ぷらをカラッとあたためる。
・とりの照り焼きやスペアリブなどの余分な脂を落としながら柔らかく焼ける。
・とりのから揚げが揚げ油なしで調理できる。

●水蒸気を食品に当てることによって、食品内の塩分が流れ出して塩辛さが低減します。

減塩効果　例
・塩ざけや塩さばの塩分を減らしながら焼ける。
・ベーコンやハムの塩分を減らしながら焼ける。

●水蒸気が庫内に充満することで、庫内の酸素濃度が下がり、酸素によって壊れやすいビタミンCやE、ポリフェノールなどの抗酸化物質の損失を低減します。

抗酸化物質保存　例
・かぼちゃなど野菜のビタミンCを豊富に残しながら調理できる。
・いわしのビタミンEを豊富に残しながら焼ける。

●庫内にたっぷりの水蒸気が充満するので、蒸し物やゆで物が蒸気だけで上手にできます。

例
・ゆで野菜がしっとりと加熱でき、細胞破壊を抑えられる。
・茶わん蒸しやプリンがなめらかにできる。
・シュウマイ、肉まんがふっくらしっとりできる。
・赤飯やおこわがきれいにできる。

●お菓子やパン・発酵の際も、タイミングよく水蒸気を使って、きれいに仕上げます。

例
・シュー皮やパンを焼く際は、加熱のはじめに水蒸気を入れてふっくら大きく。
・ケーキは、終盤に水蒸気を入れてふんわり焼き上げる。
・パン作りに欠かせない発酵は、加湿しながらおこなうので乾燥を防ぐことができる。

●過熱水蒸気の熱量は高いので、生の素材や冷凍の素材にスピーディに火が通ります。

例
・トーストと生のアスパラガスの加熱が同時にできるなど、メインメニューとサイドメニューの組み合わせ同時加熱ができる。→[**モーニングセット**]等のセットメニュー
・冷凍した魚を一気に焼き魚にしたり、冷凍たこ焼き・たい焼きが上手に加熱できる。

●レンジではできない食品の加熱や、レンジでは使えない材質の容器が使える。

例
・ゆで卵を作ったり、レトルト食品をパックのままあたためたりすることができる。
・金属製の調理器具も使えるので、金ザルに小さく切った野菜を入れてゆでたり、バットで赤飯を作ったり、ボールで煮物を作るなど手近な器具が便利に使える。

3 水を使う加熱の場合、オーブンや電子レンジとは違う使いかたのポイントがあります。

● 水タンクに水を入れて本体にセットします

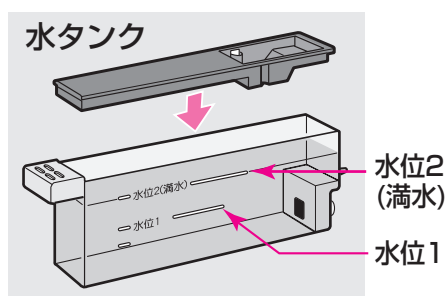
水タンクは、ドアを開けて左側にあります。

1 **水タンクに入れる水の量は、水位2(満水)のラインを超えないように。**

2 **水道から出した新しい水を使います。**

こんなときは？「水・水タンクについて」 62 ページ

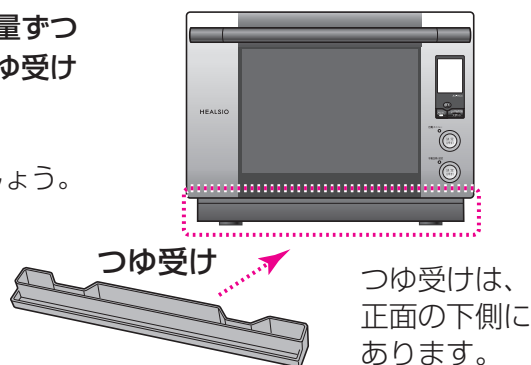
水タンクの水は、水を使う加熱のメニューをつまみ操作で決定すると、水タンクから蒸気発生装置に給水されます。

※生産工場で水道水を使い、全数検査をおこなっているため、庫内や水タンクには多少の水が残っている場合があります。庫内の水を拭き取り、水タンクは洗ってご使用ください。

● つゆ受けは、いつもセットしておきます

水タンクを出し入れするたびに、つゆ受けに水が少量ずつ流れます。また、加熱中ドアに付着したつゆも、つゆ受けに流れます。

※つゆ受けの水は、水があふれる前にこまめに捨てましょう。

つゆ受けの付けかた・はずしかた 10 ページ

つゆ受けは、正面の下側にあります。

加熱が終了すると

● 蒸気発生装置の水は、水タンクに戻り、電源が切れます

蒸気発生装置に残った水は、加熱終了後20分程度で水タンクに戻り、電源が切れます。
(加熱終了直後の蒸気発生装置の水は高温のため、20分程度冷ましてから水タンクに戻ります)
[**おいそぎ冷却**]機能を使うと90秒程度に短縮することができます。50 ページ
※庫内温度が高いときは、製品内部を冷やすために加熱終了から、最大30分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

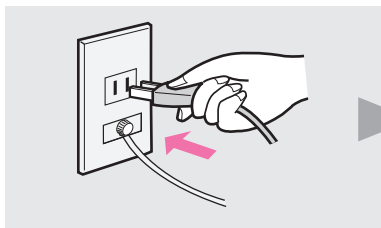
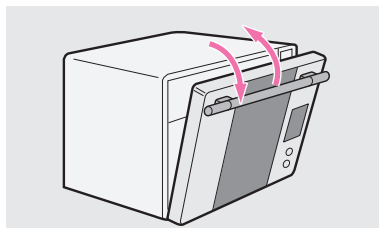
大切 **水タンクは必ずセットしておいてください。**
蒸気発生装置の水が水タンクに戻らず、電源が切れません。
自動的に電源が切れるようにするには 17 ページ

使い始めから、加熱終了後の電源が切れるまで

操作の流れ

詳しい操作の説明は、加熱ごとの操作説明をお読みください。
初めに操作するのは、18～19 ページ のカラ焼きです。

1 電源を入れる

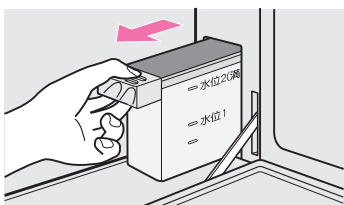
電源プラグを
コンセントに差し込む

ドアを開閉する

電源が入り
初期画面を表示

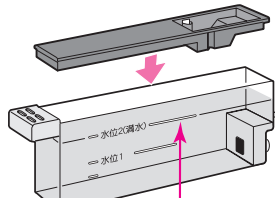
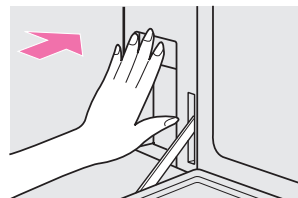
2

水を使わない加熱のときは不要です

水を入れた水タンクを本体にセットする

こんなときは？「水・水タンクについて」62 ページ

水タンクを取り出す

水位2(満水)のラインまで
水を入れてフタをする

水位2(満水)のラインを超えて入れない

水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)

3 食品を入れて、ドアを閉め、加熱方法を選択してスタートする

● 自動メニュー つまみ、または
手動加熱・設定 つまみを使います。

回して合わせる　押して決定する　押して加熱をスタートする

● **自動メニュー[レンジあたため]は、初期画面の状態で スタート キーを押すだけで加熱が始まります。**

● 操作途中で間違えたときは、戻る キーを押して一つずつ前の画面に戻るか、とりけし キーを押して初期画面から操作をやり直してください。

4 加熱終了後、食品を取り出す

自動的に電源を切るとき　電源オートオフ機能（省エネ設計）

ドアを閉めておくと自動的に電源が切れます。
電源の切れる時間は、1～30分程度。庫内温度によって異なります。くわしくは 次 ページ

加熱を延長するとき

加熱終了後、[**延長**]表示中につまみを回し、延長したい加熱時間を合わせて、スタート キーを押します。[**延長**]表示は加熱終了後、3分間表示します。
一度ドアを開けると、1分間表示になります。

延長できる時間は、10分または、30分まで。加熱の種類によって異なります。

ひきつづき別の加熱をするとき

とりけし キーを押して(初期画面に戻ります)、別の加熱操作をしてください。

加熱終了後は

製品を長持ちさせるため、製品内部を冷却するためのファンが回転している間(加熱終了後から最大30分程度)は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

● 自動的に電源が切れるようにするには （電源オートオフ機能）

水を使う加熱の場合は、次の3つの条件で自動的に電源が切れます。
水を使わない加熱の場合は、次の❶と❸の条件で自動的に電源が切れます。
※ただし、どちらの場合も庫内温度が高いときは、製品内部を冷やすために加熱終了から、最大30分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

❶ ドアが閉まっていること

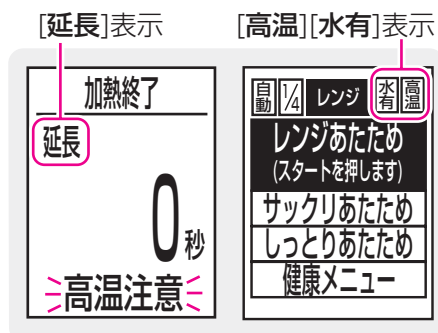
❷ 水タンクがセットされていること

蒸気発生装置の水が自動的に水タンクに戻ります。
(加熱終了から最大20分後)

❸ 初期画面を表示していること

（**とりけし** キーを押すと表示します）

調理後の状態によって、次の表示をすることがありますが時間の経過とともにそれぞれが消灯していきます。

- [**延長**]表示（加熱の延長操作ができます）
- [**高温**]表示（庫内または、蒸気発生装置の水が高温です）
- [**水有**]表示（蒸気発生装置に水が残っています）

加熱終了後の表示と動作

水を使う加熱の場合	食品を取り出した後、[**延長**]表示 (1分間)→初期画面表示(1分間)。加熱終了から最大20分後に水が水タンクに戻る表示(1分間)で蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。→初期画面表示(1分間)→電源が切れます。※
水を使わない加熱の場合	食品を取り出した後、[**延長**]表示 (1分間)→初期画面表示(1分間)→電源が切れます。※

※庫内温度が高いときは、加熱終了から最大30分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

ご購入後、初めてお使いになるときは

カラ焼きをします

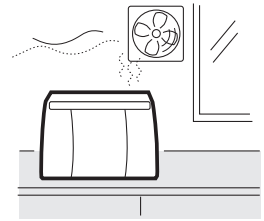
なぜカラ焼きが必要？

庫内に付着している油を焼き切ります。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、[**庫内クリーン**]をお使いください。52ページ

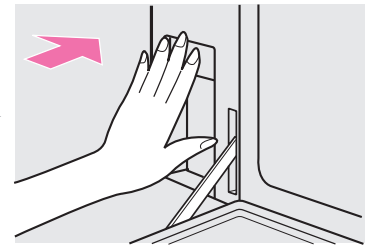
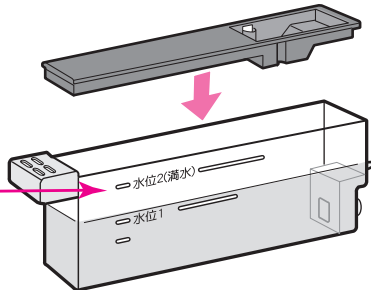
1 まず、換気を良くしましょう

大切

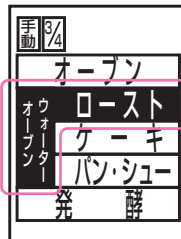
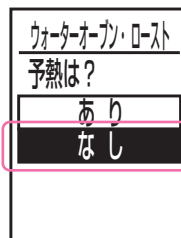
必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。次回、お手入れとしてカラ焼きをするときは、庫内の食品カスや油分等を拭き取ってから、おこなってください。

2 水タンクの準備

水タンクに水位1以上の水を入れて本体にセットします

庫内には、何も入れません。

キー操作は、（手動加熱・設定）つまみで操作します。

3

回して
ウォーター
オーブン
[ロースト]
に合わせる

押して
決定する

4

回して
予熱[なし]
に合わせる

押して
決定する

5

回して
[200℃]
に合わせる

●初め、[170℃]を表示。

ウォーターオーブン・ロースト
200℃
温度を合わせ
決定を押します

押して
決定する

6

回して
[20分00秒]
に合わせる

●初め、[15分00秒]を表示。

ウォーターオーブン・ロースト
200℃
20分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

押す

加熱中

加熱終了

20分後

終了音ピーピー…

カラ焼きが終わったら

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

●**加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転します。**(5分程度)

① **ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします。**

顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気が出てきます。

② 加熱中に発生した蒸気が水となり庫内底面に溜まります。
庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で拭き取ってください。

③ 加熱後は、**つゆ受けの水を捨ててください。**

つゆ受けの付けかた・はずしかた 10ページ

ご注意

●庫内が冷めるまで使用できない加熱があります。(発酵・解凍[**レンジ**])

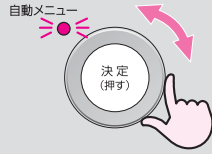
●フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

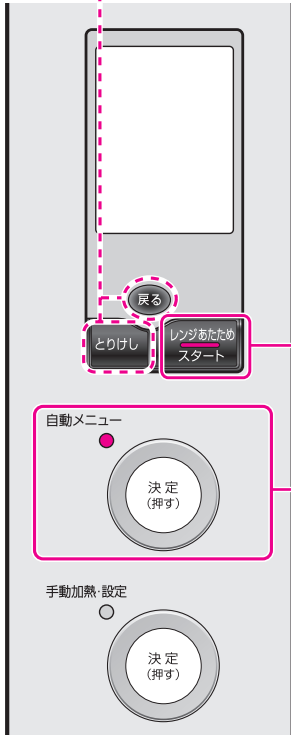
お知らせ

●**スタート キーを押すタイミングによって「蒸気発生装置へ給水中」**を表示します。蒸気発生装置に水が残っていたり、**スタート キー**を押すまでに給水が完了しているときには表示しません。

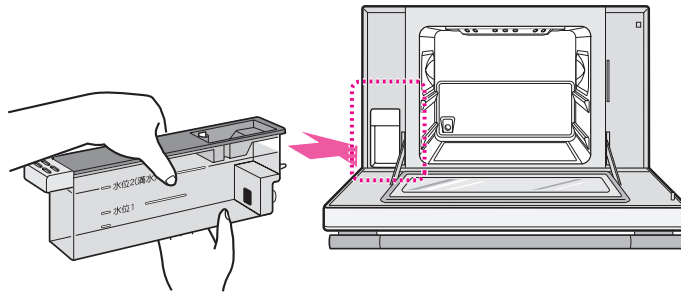
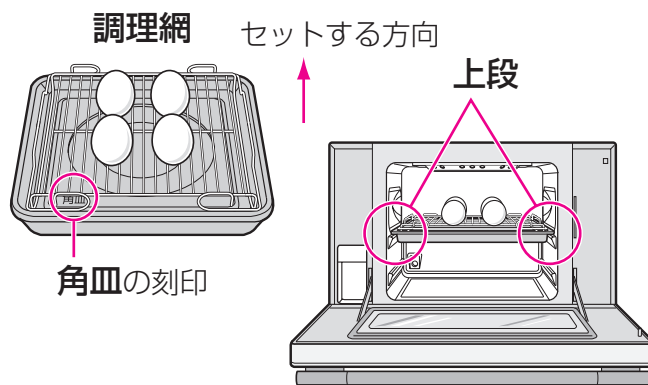
加熱中・加熱後は

●高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

簡単レッスン
ゆで卵を作ってみましょう 料理編 80 ページ

自動メニュー つまみで
[ゆで・蒸し物]→[ゆで卵・レトルトカレー]
に合わせて操作をします

● 操作途中で間違えたときは、戻る キーを押して一つずつ前の画面に戻るか、とりけし キーを押して初期画面から操作をやり直してください。

準　備（水タンク・角皿・調理網・卵4個）
（卵は、冷蔵・Mサイズ2〜8個が自動でできます）

❶
水タンクに水を**水位2(満水)のラインまで**入れ、ふたをして本体にセットします。

新しい水道水を使います。

❷
角皿に**調理網**をのせて、角皿受け棚の**上段**にセットします。

1 加熱する
合わせま

ご注意

レンジ加熱で卵を加熱しないでください。

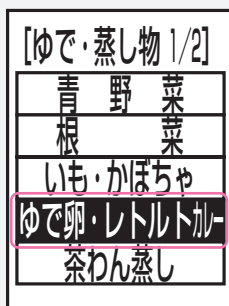
ゆで卵を作ったり、おでんの卵や目玉焼きなどをあたためたりすると爆発してやけどやけがをすることがあります。その衝撃によって食器やフラットテーブルが割れることがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

料理編には、メニューごとに操作の内容・水タンクの水位・使う付属品などが記載されています。

メニューにす

回して
[ゆで・蒸し物]
に合わせる

押して
決定する

回して
[ゆで卵・レトルトカレー]
に合わせる

押して
決定する

2 加熱をスタートします

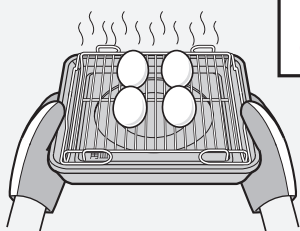
押す

ゆで卵・レトルトカレー
[蒸し物(強)]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します

スタートを押した後に約30秒間、仕上がり調節の画面を表示します。回転つまみを回して変更しなければ[**標準**]に設定されています。

加熱中

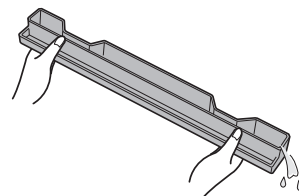
終了音
ピーピー…

食品を取り出す

加熱終了
延長
0秒
高温注意

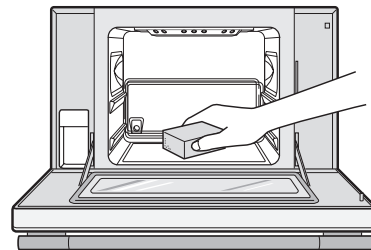
加熱後、水にとってから、殻をむきます。

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

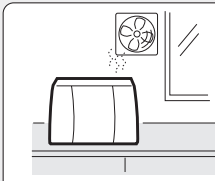
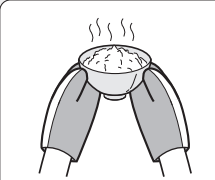
加熱が終わったら

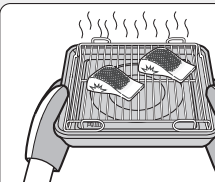
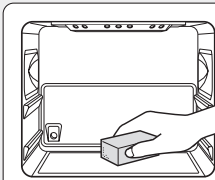
1. **水タンクをセットしたままでドアを閉めておきます。**
   約20分後、蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。
2. **水タンクの水を捨てます。**
   清潔にお使いいただくために、使用時以外は乾かせておきましょう。
3. **つゆ受けの水を捨てます。**

4. **庫内が冷めてから付属のスポンジ等で庫内の水分を拭き取っておきます。**

庫内温度が高いときは、製品内部を冷やすために加熱終了から、最大30分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

● つゆ受けの付けかた・はずしかた 10ページ

加熱の種類としくみ

加熱のしくみやコツを記載していますので、
よくお読みのうえ、上手にお使いください。

水を使う加熱で、ご注意いただきたいこと

- **蒸気を多く排出するので**
  換気をしながら調理をおこなってください。
  設置について 8 ページ

- **食器ごと加熱されます。やけどに注意してください。**
  付属のミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないように
  してください。(やけどのおそれがあります)

※浅角皿は、調理網、角皿といっしょに庫内から取り出して
ください。

- **角皿または浅角皿には肉汁、油や熱湯が溜まります。**
  取り出すときや持ち運ぶ際は、こぼれないよう水平にして、
  ゆっくり運んでください。

- **フラットテーブルには、水が溜まります。**
  メニューによっては、多量の蒸気が水となって溜まります。
  庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。
  水が残っている状態でレンジ加熱すると通常よりあたたま
  りにくくなる場合があります。

●…(自動メニュー)**つまみ**で合わせます。　○…(手動加熱・設定)**つまみ**で合わせます。

加熱の種類	水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
レンジ加熱 フラットテーブルの下から出る**電波**で加熱	—	**●レンジあたため** 28 ページ	ごはんやおかずをあたためます。
	—	**●牛乳あたため** 29 ページ	牛乳・コーヒーなどの飲み物をあたためます。
	—	**●酒のかん** 29 ページ	酒をあたためます。
	—	**○レンジ** 40 ページ	加熱時間を合わせてあたためます。出力の切り替えができます。(1000W·600W·500W·200W)
	—	**○解凍[レンジ]** 42 ページ	肉や魚などの生ものを解凍します。

使いません

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。

こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや解凍をスピーディにおこないます。

●…（自動メニュー）つまみで合わせます。　○…（手動加熱・設定）つまみで合わせます。

加熱の種類	水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
蒸し物加熱 [付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網 ● 角皿＋調理網＋浅角皿	◎	●しっとりあたため 32 ページ	ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しをあたためます。
	◎	○蒸し物（強） 41 ページ	蒸し料理全般。
	◎	○蒸し物（弱） 41 ページ	茶わん蒸し、プリンなど。
		こんな加熱です 水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。 電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。	
オーブン加熱 [付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網 ● 角皿＋調理網＋浅角皿	◎	●サックリあたため 30 ページ	天ぷらや揚げ物などをあたためます。
	◎	○煮こみ 44 ページ	肉や魚、野菜などの煮こみ料理。
	—	○オーブン 48 ページ	従来の一般的なオーブン加熱です。
	◎	○ウォーターオーブン [ロースト] 48 ページ	ローストポークやスペアリブなどの肉料理。
	◎	○ウォーターオーブン [ケーキ] 48 ページ	スポンジケーキ、ロールケーキなど。
	◎	○ウォーターオーブン [パン・シュー] 48 ページ	パリッとふっくら焼き上げるフランスパン、シュークリームなど。
	◎	○発酵 45 ページ	パンやピザの生地を作ります。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)
		こんな加熱です 温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 (発酵は45℃までの水蒸気加熱です) 肉やお菓子、パンなどを焼きます。 ※オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。	
グリル加熱 [付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網 ● 角皿＋調理網＋浅角皿	—	○グリル 46 ページ	従来の一般的なグリル加熱です。魚の照り焼き、グラタンなど。
	◎	○ウォーターグリル 46 ページ	魚の塩焼き、とりの照り焼きなど。
		こんな加熱です ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 肉や魚を焼きます。 ※グリルは、高温の熱風で加熱します。	

調理のときのお願い

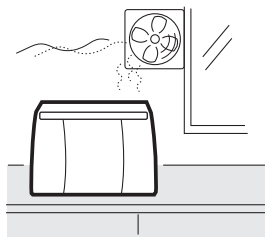
「安全上のご注意・ 料理をするときは 」もあわせてご覧ください。6ページ

ご購入後は、カラ焼きをする

18〜19ページ

庫内に付着している油を、焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
調理中に出ないよう、あらかじめカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも、煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。
換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱(メニュー)に合ったものをお使いください。
自動メニューの場合は、メニューを決定すると表示部に付属品を表示します。
手動加熱のときは
「加熱の種類としくみ」22〜23ページと料理編を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

自動加熱のときは

連続して加熱するとき

加熱の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げたり、発火することがあります。
加熱時間を追加したい場合は、加熱終了後の[**延長**]表示中に追加することができます。
[**延長**]表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱を延長するとき 16ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりの調節**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

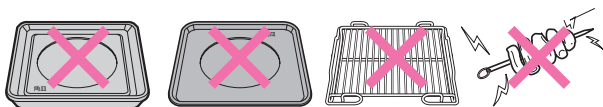
この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

加熱中にドアを開けると、熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
もし、途中で開けたり停電になった場合は、**料理編の「手動でするときは」**を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿(浅角皿)ごと前後を入れ替えてください。

レンジ加熱のときは(電波加熱)

付属品(角皿・浅角皿・調理網)・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

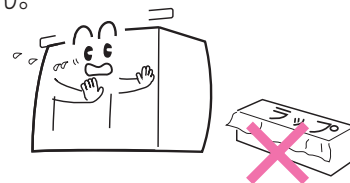
少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。37 ページ

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て製品を傷めたりします。
※レトルト食品は、自動メニュー[ゆで・蒸し物]の[ゆで卵・レトルトカレー]でそのまま加熱できます。

オーブン・グリル加熱のときは(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿(浅角皿)ごと前後を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

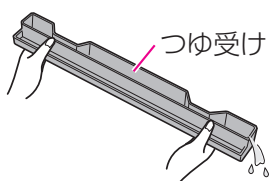
水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱のときは(水を使う加熱)

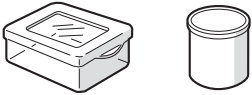
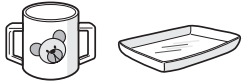
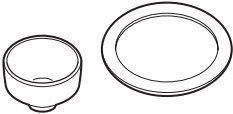
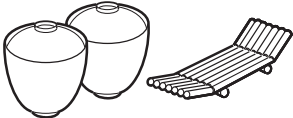
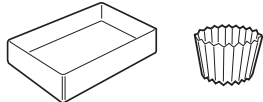
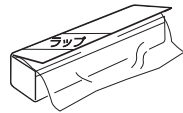
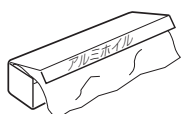
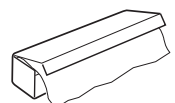
ラップは使わない

あたたまりにくくなります。

プラスチック容器は使わない

高温になるため溶けます。(過熱水蒸気加熱のとき)

加熱が終了したらつゆ受けの水を捨ててください

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る少量の水が、つゆ受けに溜まります。
つゆ受けの付けかた・はずしかた 10 ページ

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取ってください

庫内で結露した水がフラットテーブルに溜まります。(料理によっては、200cc程度の水が溜まります)
熱いので庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で拭き取ってください。

使える容器 使えない容器にご注意を

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類</th><th>レンジ加熱</th><th>水蒸気加熱
(約100℃までの加熱)</th><th>ヒーター加熱
過熱水蒸気加熱
(約100℃以上の高温の加熱)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">操作方法</td><td>手動加熱
手動加熱・設定 つまみを回して設定する加熱</td><td>[レンジ]
[解凍[レンジ]]</td><td>[蒸し物(強)]
[蒸し物(弱)]
[発酵]</td><td>[煮こみ][グリル]
[ウォーターグリル]
[オーブン]
[ウォーターオーブン]</td></tr>
<tr><td>自動加熱
自動メニュー つまみを回して設定する加熱</td><td colspan="3">料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。</td></tr>
<tr><td></td><td>容器の種類</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="3">○ 使えます
※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3">× 使えません
割れることがあるので使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td colspan="2">○ 使えます
※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。
ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。
自動メニュー[レンジあたため]では、密封した容器や袋は使えません。センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。</td><td>× 使えません
変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="3">× 使えません
溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器・磁器</td><td colspan="3">○ 使えます
※急熱・急冷すると割れることがあります。
※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</td></tr>
<tr><td>漆器・竹製品・木・紙</td><td colspan="3">× 使えません
漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
※竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
</table>

使える容器（使えない容器にご注意を）

加熱の種類	レンジ加熱	水蒸気加熱 （約100℃までの加熱）	ヒーター加熱 過熱水蒸気加熱 （約100℃以上の高温の加熱）
操作方法 **手動加熱** （手動加熱・設定）つまみを回して設定する加熱	[レンジ] [解凍[レンジ]]	[蒸し物(強)] [蒸し物(弱)] [発酵]	[煮こみ][グリル] [ウォーターグリル] [オーブン] [ウォーターオーブン]
操作方法 **自動加熱** （自動メニュー）つまみを回して設定する加熱	料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。		
容器の種類			
金属 **アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器**	× **使えません** 火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○ **使えます** ※取っ手が樹脂製のものは、溶けるので使えません。	
その他 **ラップ** （耐熱温度140℃以上）	○ **使えます** ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	※食品を包むとあたたまりにくくなります。	× **使えません** 溶けたり、発火するので使えません。
その他 **アルミホイル**	× **使えません** 火花が出るので、使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）	○ **使えます**	
その他 **オーブン用クッキングペーパー**	○ **使えます** ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他 **特殊な形をした容器**	× **使えません** とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

レンジあたため ごはん・おかず

水は使いません

●手動で加熱するときの目安時間 66～69 ページ

▶ 自動メニュー つまみで操作します。

例 ごはんをあたためる

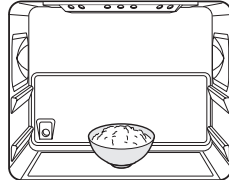
準備

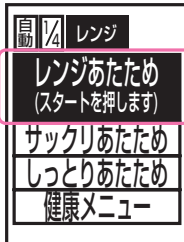
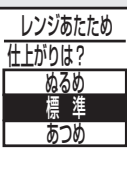
角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
　上手に仕上がりません。

1

[レンジあたため]を選択している状態で

押す

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)
調整が必要な場合は、自動メニューつまみを回して仕上がりの調節ができます。
初め、[**標準**]に設定されています。
こんなときは？「仕上がりの調節」64 ページ

加熱終了

食品を取り出す

●加熱を延長するとき 16 ページ

ポイント

あたためのしくみ

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。

だから

ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになります。ゆとりをもたせて軽くかぶせます。
密閉した容器や袋は、使えません。

- こんなときは？「ラップをするもの・しないもの」 62 ページ
- 陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。
  より上手に仕上がります。

ご注意

- **ごはん・おかずのあたため以外は使わないでください。**

次のような食品は、加熱のしすぎで発煙や発火することがあるため、食品に合ったキーで加熱します。

- **飲み物は、加熱のしすぎになるため、**[**牛乳あたため**]・[**酒のかん**]で加熱します。次 ページ
- **中華まん・シュウマイ・茶わん蒸し・パン類** 66 ページ
- **乾燥したもの・水分の少ないもの**(干もの・落花生など)**・パセリ・青じそなどの乾燥**
  手動[**レンジ**]**200W**で様子を見ながら加熱します。
- **発泡トレーや、耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **卵、ゆで卵**(おでんのゆで卵など)**の加熱は、爆発することがありますので絶対にしないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

- **庫内の湿度が高い場合は、[レンジあたため]加熱は使えません。お急ぎの場合は、手動[レンジ]をお使いください。**

レンジあたための調理例

	メニュー名	分 量	仕上がりの調節	ラップの有無	コ ツ
常温・冷蔵もの	煮もの	約100～400g	ぬるめ	有	―
	カレー・シチュー	約200～400g	ぬるめ	有	●加熱後、かき混ぜる。
	ごはん	1～4杯(約600gまで)	標準	無	●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは[**あつめ**]を選ぶ。
	焼きもの(ハンバーグ)	1～4個(約360g)	あつめ	無	―
	炒めもの(焼きそば)	約100～200g	標準	無	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	揚げもの(天ぷら)	約100～400g	標準	無	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	焼きとり	2～6本(約150g)	標準	無	― ※いかは、はじけるので手動[**レンジ**]**200W**で控えめに加熱します。
	ピラフ・焼きめし	約100～400g	標準	無	●加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	1～2杯(約400mL)	あつめ	無	●加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	約100～300g	標準	有	●皿にのせるか容器に入れる。
	焼きもの(ハンバーグ)	1～4個(約360g)	標準	有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	カレー・シチュー	約100～400g	あつめ	有	●浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
	里いも・かぼちゃ	約250～500g	標準	有	―
	蒸しもの(シュウマイ)	5～15個(約230g)	標準	有	●両面に水をふりかける。
	ピラフ	約250～400g	標準	有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	約100～300g	標準	有	●少量加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

牛乳あたため ／ 酒のかん

水は使いません

●手動で加熱するときの目安時間 66 ページ

▶ 自動メニュー つまみで操作します。

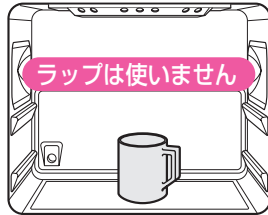
例 牛乳をあたためる

準備

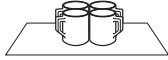
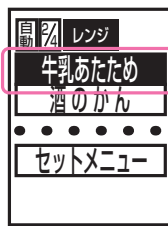
角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
上手に仕上がりません。

（2杯のとき） （3杯のとき） （4杯のとき）

1

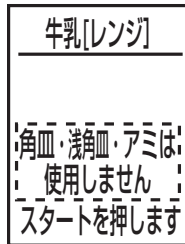
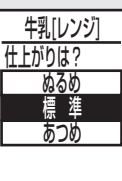
回して
［**牛乳あたため**］
に合わせる

押して
決定する

2

2〜4杯のときは、自動メニューつまみを回して、杯数を合わせます。

押して
決定する

例 牛乳 1杯のとき

3

牛乳[レンジ]
角皿・浅角皿・アミは
使用しません
スタートを押します

押す

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。（約30秒間）

こんなときは？「仕上がりの調節」64 ページ

加熱終了

加熱中

食品を取り出す

●加熱を延長するとき 16 ページ

ポイント

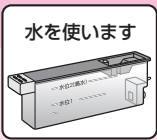
- **一度に加熱できる分量は、基準分量**（下表参照）**1〜4杯（本）まで。**
- **ラップやふたは使いません。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。**
- **容器は基準分量**（下表参照）**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節を選んでください。

1mL＝1cc

	牛乳 （ ）内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL（150mL）	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ （常温保存…約20℃）	常温保存…約20℃
容 器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- 基準分量より多いとき、少ないときは、加熱スタート直後で仕上がりの調節をするか、手動[**レンジ**]**1000W**で様子を見ながらあたためてください。
  自動[**レンジあたため**]で加熱すると沸騰することがあります。

自動メニュー

サックリあたため

例 天ぷらをあたためる… 自動[サックリあたため]→[天ぷら]→[常温・冷蔵]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

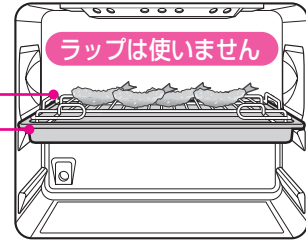
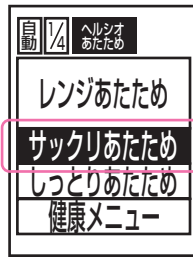
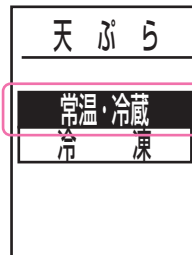
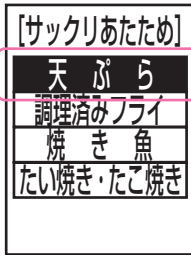
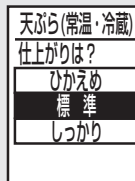
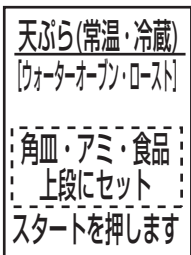
つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[サックリあたため]に合わせる

押して決定する

2

押して決定する

([冷凍]に合わせるときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

押して決定する

3

押す

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

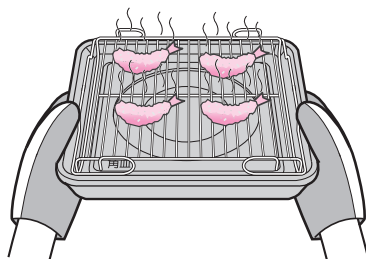
こんなときは?「仕上がりの調節」64ページ

加熱終了

加熱中

終了音 ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** 16ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、
調理することはできません。

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、加熱後の油の落ち方が異なります。
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)
- 手動で加熱するときは(天ぷら) 68～69 ページ

[サックリあたため]で加熱をおすすめするメニュー

- ラップは使いません。

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
天ぷら	[天ぷら]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。 ●かき揚げは、焦げやすいため、手動で加熱します。 68～69 ページ	約100～400gまで
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●300g以上を加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約100～400gまで
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約100～400gまで
市販の調理済冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約80～300gまで (1個20～35g)
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[**ひかえめ**]を選ぶ。	約100～200gまで
市販の骨つきフライドチキン (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約100～400gまで
市販の冷凍焼きおにぎり	[調理済みフライ]→[冷凍]	約80～300gまで
市販のお好み焼き	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	1枚(約200g)
焼き魚 焼きとり (すでに焼いてあるもの)	[焼き魚] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約100～300gまで
市販のたこ焼き 市販のたい焼き・今川焼き	[たい焼き・たこ焼き]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[**しっかり**]を選ぶ。	約80～300gまで

自動メニュー

しっとりあたため

準備

水タンクに**水位2(満水)まで**水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

使う付属品
角皿
上段にセット

必ず、中央に置きます。

1

回して
[しっとりあたため]
に合わせる

押して
決定する

2

[ごはん(常温)]を
選択した状態で

押して
決定する

3

[1杯]を
選択した状態で

(2～4杯のときは、
自動メニューつまみを
回して杯数を合わせます。)

押して
決定する

4

押す

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

こんなときは？「仕上がりの調節」64ページ

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

●**加熱を延長するとき** 16ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

※水を使用しないメニューもあります。

自動メニュー

健康メニュー

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

[健康メニュー]を選び、決定すると目的別にメニューを表示します。

メニュー	下記の加熱メニューからでも同じ調理ができます。
油を減らすメニュー [とりの照り焼き] [とりの塩焼き] [スペアリブ] [野菜の肉巻き] [ローストポーク] [肉の油抜き]	自動メニュー［焼き物］
[とりのから揚げ] [豚肉の竜田揚げ風] [とんかつ] [えびフライ] [春巻き]	自動メニュー［フライ］
塩を減らすメニュー [塩ざけ・塩さば] [魚の開き] [ししゃも]	自動メニュー［焼き魚］
[ベーコン・ハム]	自動メニュー［焼き物］
ビタミン等保存メニュー	ビタミンC、コエンザイムQ10をより多く保存します。
[いわしの塩焼き]	自動メニュー［焼き魚］
[焼き野菜]	自動メニュー［焼き物］
[青野菜] [根菜] [いも・かぼちゃ]	自動メニュー［ゆで・蒸し物］
低カロリーセット [低カロリー(とり)] [低カロリー(魚)] **低塩バランスセット** [低塩バランス(減塩)] [低塩バランス(野菜)] **野菜たっぷりセット** [焼き物メニュー] [蒸し物メニュー]	自動メニュー［セットメニュー］

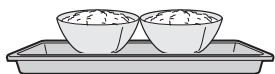
使用する付属品や調理方法は、料理編をご覧ください。

ポイント

置きかた

角皿の**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりません。

(1杯のとき)

(2杯のとき)

- ラップやふたは使いません。
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。
蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

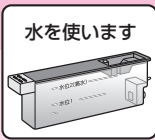
ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。

水は、
水位2(満水)まで入れます。

[しっとりあたため]で加熱をおすすめするメニュー

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
ごはん(常温)	[ごはん(常温)]→[1杯]〜[4杯] ●1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。	1〜4杯 (約600gまで)
冷凍ごはんのあたためは 、自動[レンジあたため]を使います。 66〜67 ページ		
中華まん	[中華まん]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●直接、調理網にのせて、角皿に置く。	1〜4個 (1個約110g)
シュウマイ	[シュウマイ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●直接、調理網にのせて、角皿に置く。	5〜15個 (約230gまで)
茶わん蒸し	[茶わん蒸し]→[常温]または[冷蔵] ●角皿に置く。	1〜4個

- 冷めた、手作りの茶わん蒸しや市販の冷蔵茶わん蒸しをあたためることができます。
- 手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたは、ラップをして加熱します。
- 市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のふたをはがさず、そのまま加熱します。
(市販の冷蔵茶わん蒸しで1個200g以上のものは、スタート後、[あつめ]を選びます)

※水を使用しないメニューもあります。

自動メニュー

焼き物 / 焼き魚 / フライ

▶ 自動メニューつまみで操作します。

例 94ページの「さばの塩焼き」… 自動[焼き魚]→[切り身魚の塩焼き]→[人数分]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。（さばの塩焼きのとき）

※水を使わないメニューもあります。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

※[焼き野菜]のときは、角皿と調理網を上段にセットします。

1

回して[焼き魚]に合わせる

▶

押して決定する

2

回して[切り身魚の塩焼き]に合わせる

▶

押して決定する

3

回して[3～4人分]に合わせる

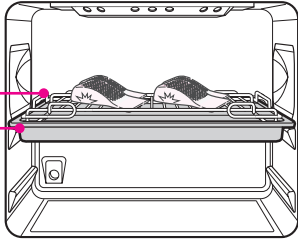
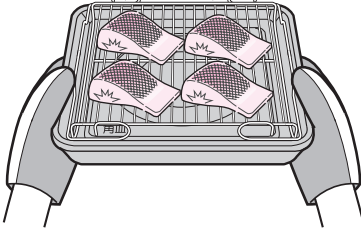
▶

押して決定する

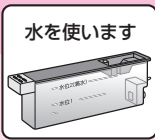
予熱します
[ウォーターグリル]
予熱時は
何も入れません
スタートを押します

4

押す

▶

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

こんなときは？「仕上がりの調節」64ページ

予熱完了
予熱中
予熱が完了すると
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ
切り身魚の塩焼き
予熱中
角皿・アミ・食品を準備
あと 約10分
予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
最大約10分より2分単位で表示します。
切り身魚の塩焼き
予熱完了
角皿・アミ・食品
上段にセット
高温注意
※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。
準備
ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める
※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。
使う付属品
調理網
角皿
上段にセット
切り身魚の塩焼き
[ウォーターグリル]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します
5
レンジあたため
スタート
押す
切り身魚の塩焼き
12分30秒
加熱終了
加熱中
終了音
ピーピー…
つゆ受けの水を捨ててください
食品を取り出す
容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。
●加熱を延長するとき 16ページ

自動メニュー

ゆで・蒸し物 / 煮物 / セットメニュー

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 アスパラガスをゆでる… 自動[ゆで・蒸し物]→[青野菜]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)まで**水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

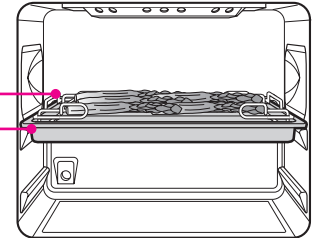
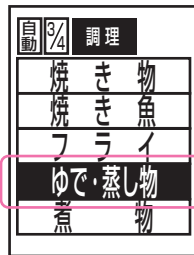
つゆ受けが、カラであることを確認する。

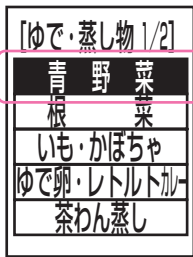
使う付属品
- 調理網
- 角皿

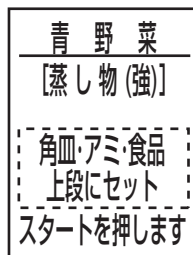
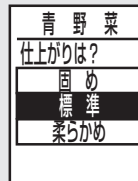
上段にセット

1

回して
[ゆで・蒸し物]
に合わせる

▶

押して
決定する

2

[青野菜]を
選択した状態で

（他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して合わせます。）

▶

押して
決定する

3

青野菜
[蒸し物(強)]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します

押す

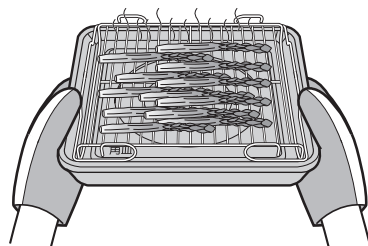
▶

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

こんなときは？「仕上がりの調節」(64ページ)

加熱終了

加熱中

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱を延長するとき** (16ページ)
  様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

水は、
水位2(満水)まで入れます。

[ゆで・蒸し物]で加熱をおすすめするメニュー

素材名	この表示に合わせてください	目安分量
ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・アスパラガスなど	[青野菜] 下記■素材別のコツをご覧ください。	約100～400gまで
大根・にんじん・ごぼうなど	[根菜] ● 大根…2～3cm厚さの輪切りにする。 ● にんじん…1cm厚さの輪切りにする。	約100～400gまで
じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなど	[いも・かぼちゃ] 下記■素材別のコツをご覧ください。	150g～1kg (かぼちゃ 400gまで)
卵	[ゆで卵・レトルトカレー] 料理編をご覧ください。(80ページ)	2～8個まで
レトルト食品 (カレー・シチュー・パスタソース)		1～2袋 (1袋200g)

ご注意 ● 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。
蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。

[青野菜]・[根菜]・[いも・かぼちゃ]のポイント

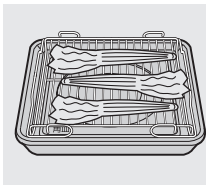
- **ラップやふたはしません。**
- **材料の大きさは、そろえます。**
切りかたが素材別のコツと異なる場合は、手動加熱の[蒸し物(強)]で様子を見ながら加熱してください。

置きかた

- **調理網に重ならないように広げて並べます。**
厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。(葉菜類は重なってもかまいません)
※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。

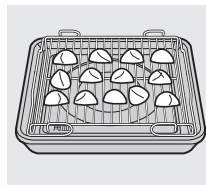
■素材別のコツ

[青野菜]…葉菜類、花果菜類

■ほうれん草
- 太い根には、十字の切り込みを入れる。
※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。
- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■ブロッコリー
小房に分ける。仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。

■アスパラガス
根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

[いも・かぼちゃ]

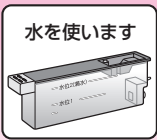
■じゃがいも
1個(150g)を4つに切る。
※加熱されにくいため、丸ごとは、加熱できません。

■さつまいも
1本（250g）を4つに切る。
丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。
加熱後、10分程度庫内で蒸らします。

■かぼちゃ
3～4cm角に切る。
仕上がりの調節で[固め]を選ぶ。

※少量のときや急ぐときは手動[レンジ]1000Wで加熱します。(70～71ページ)

[レンジ]加熱のコツとポイント ゆで卵は、レンジ加熱できません。

- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさはそろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
- **葉菜類／花果菜類**(ほうれん草など)はラップに包んで耐熱性の皿にのせ、フラットテーブルの中央に置きます。
- **根菜類**(じゃがいも・さつまいも類)
丸ごとゆでるとき　耐熱性の皿にのせてラップをし、フラットテーブルの中央に置きます。
切ってゆでるとき　大きさをそろえて切り、底の平な耐熱容器に入れてラップをします。
- 少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
※にんじん50g(水25mL)のとき、約1分40秒

水を使います

※水を使用しないメニューもあります。

お菓子・パン

▶ 自動メニュー つまみで操作します。

例 156ページのロールパンを焼く…自動[お菓子・パン]→[ロールパン]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。(ロールパンのとき)

食品は、入れません。

- 予熱なしのメニューを作るときは、メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

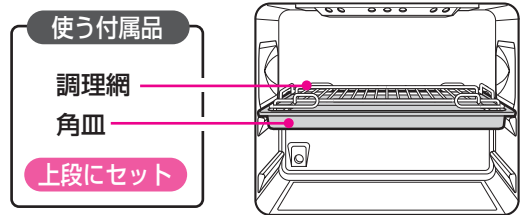
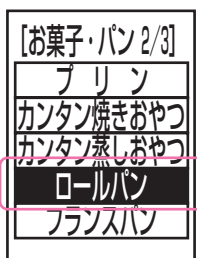
1

回して
[お菓子・パン]
に合わせる

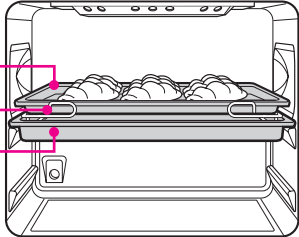
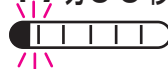
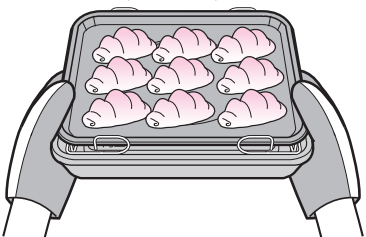
押して
決定する

2

回して
[ロールパン]
に合わせる

押して
決定する

3

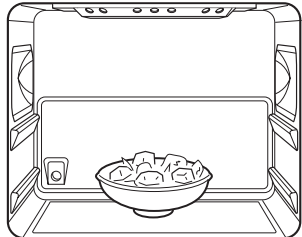
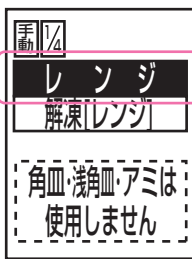
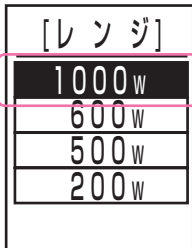
予熱します
[ウォーターオーブン・パン・シュー]
角皿・アミ上段にセット
食品は入れません
スタートを押します

押す

ロールパン
焼き上がりは?
薄め
標準
濃いめ

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

こんなときは?「仕上がりの調節」64 ページ

ポイント

- メニューによっては、予熱をするものしないもの、水を使うもの使わないものがあります。メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

予熱完了	予熱中 予熱が完了すると 予熱完了音 ピッピッピッピッピッ ロールパン / 予熱中 / 浅角皿・食品を準備 / あと 約6分 予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。最大約6分より2分単位で表示します。 ロールパン / 予熱完了 / 角皿・アミ・浅角皿・食品 上段にセット / 高温注意 ※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。
準備	ドアを開け、食品をのせた浅角皿を庫内に入れて、ドアを閉める ※ドアを開けると庫内温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。 使う付属品：浅角皿 / 調理網 / 角皿 / 上段にセット
4	ロールパン / [ウォーターオーブン・パン・シュー] / 角皿・アミ・浅角皿・食品 上段にセット / スタートを押します レンジあたため スタート 押す ロールパン 17分00秒
加熱終了	加熱中 終了音 ピーピー… つゆ受けの水を捨ててください 食品を取り出す 容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。 ●加熱を延長するとき 16 ページ

レンジ

水は使いません

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。 こんなときは？「ラップをするもの・しないもの」(62ページ)

例 おかずをあたためる… 手動[レンジ]→[出力]→[加熱時間]で加熱します。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

置きかた フラットテーブルの**中央に**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。上手に仕上がりません。
冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器または、皿にのせます。

1

回して
[レンジ]
に合わせる

▶

押して
決定する

2

回して
[出力(W)]
を合わせる

例 1000Wのとき

●初め、[1000W]の設定になっています。

押して
決定する

W数(出力)を変更することができます

3

回して
[加熱時間]
を合わせる

レンジ1000W
1分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 1分のとき

加熱時間設定範囲
- 1000W…**10分まで**
- 600W ・500W … **30分まで**
- 200W … **1時間35分まで**
  - ・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
  - ・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位
  - (200Wは10分まで30秒単位)

4

押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

●加熱を延長するとき(16ページ)

蒸し物(強)／蒸し物(弱)

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 えびの蒸し物をする… 手動[蒸し物(強)]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)まで**
水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

メニューによって、調理網を使うことがあります。

1

回して
[蒸し物(強)]または
[蒸し物(弱)]
に合わせる

例 蒸し物(強)のとき

押して
決定する

2

回して
[加熱時間]
を合わせる

蒸し物(強)
7分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 7分のとき

● 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

3

押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** (16ページ)
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に
延長してください。

解凍[レンジ]

水は使いません

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 生の冷凍肉を解凍する… 手動[解凍]→[食品重量]で加熱します。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

置きかた 食器には、のせないでください。
ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

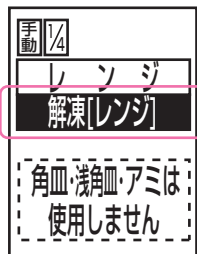
1

回して
[解凍[レンジ]]
に合わせる

▶

押して
決定する

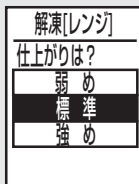
2

回して
[食品重量]
を合わせる

例 100gのとき

● 初め [100g]を表示。

食品重量設定範囲
100～1000gまで
・50g単位

3

押す

スタート後、仕上がり調節の画面を表示します。(約30秒間)

こんなときは？「仕上がりの調節」(64 ページ)

● 庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。(61 ページ)

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

● 加熱を延長するとき (16 ページ)

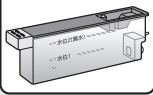
ポイント

- 一度に解凍できる分量は、 100～1000gまで。
- 厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。
  平たく小分けにして冷凍しておきます。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
  溶けかけているときは様子を見ながら、手動[レンジ]200Wで解凍します。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出て本体を傷めたりします。
- グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。
  ラップが溶けるおそれがあります。
- 庫内が高温のときは、スタートしません。
  表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。61 ページ

■素材別のコツ

食品名	仕上がりの調節	コ　ツ
かたまり肉	[強め]に合わせる	――――
薄切り肉 とり肉 ひき肉	――――	● 骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	[弱め]に合わせる	● 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

煮こみ

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 111ページの[ビーフシチュー]を作るとき…手動[煮こみ]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)まで**水を入れて本体にセットしておく。（ビーフシチューのとき）

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

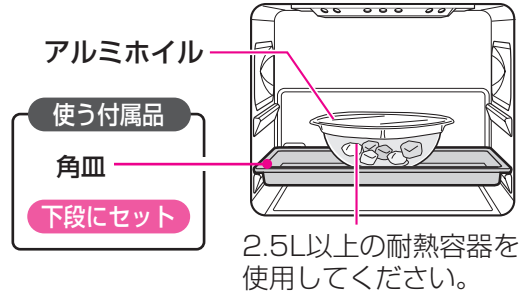
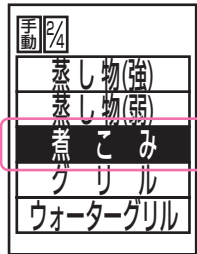
1

回して[煮こみ]に合わせる

▶

押して決定する

2

回して[加熱時間]を合わせる

例 2時間のとき

● 初め、[20分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲 2時間30分まで ・30分まで1分単位 ・2時間30分まで5分単位

3

押す

加熱終了

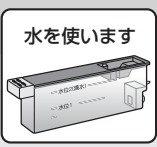
加熱中

終了音 ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● 加熱を延長するとき (16ページ)

発酵

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 パンの生地を発酵させるとき… 手動[発酵]→[発酵温度]→[発酵時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

使う付属品
角皿
下段にセット

1

回して[発酵]に合わせる

押して決定する

2

回して[発酵温度]を合わせる

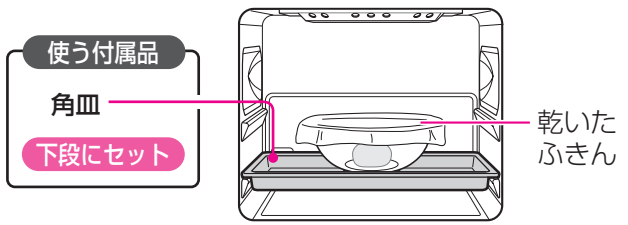
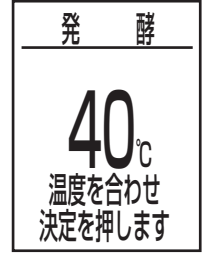
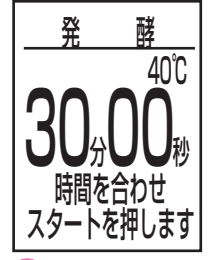
例 40℃のとき

- 初め、発酵の標準設定温度[40℃]を表示。

発酵温度設定範囲 30～45℃まで (5℃単位)

押して決定する

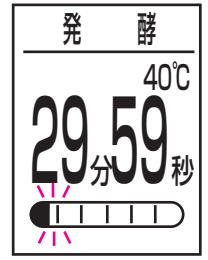
3

回して[発酵時間]を合わせる

例 30分のとき

- 初め、[40分00秒]を表示。

発酵時間設定範囲 8時間00分まで ・1時間まで(5分単位) ・8時間まで(30分単位)

4

押す

- 庫内が高温のときはスタートしません。表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。(61ページ)
- 加熱中は庫内灯は点灯しません。

加熱終了

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

- **加熱を延長するとき** (16ページ)
  様子を見ながら、約10分を目安に延長してください。

手動加熱

グリル/ウォーターグリル

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。 こんなときは？「予熱について」65ページ

例 魚の切り身を焼く… 手動[ウォーターグリル]→[予熱あり]→[加熱時間]で加熱します。

準備

●ウォーターグリル加熱のとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

●グリル加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

予熱[なし]のとき　メニューに合った付属品と食品を入れる

予熱[あり]のとき　基本的には、食品・付属品は、入れませんが
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。料理編を参照ください。

ドアを閉める　つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[ウォーターグリル]または[グリル]に合わせる

例 ウォーターグリルのとき

▶

押して決定する

2

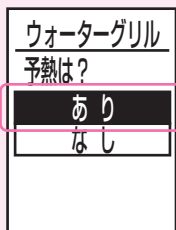
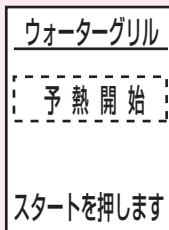
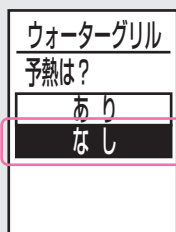
予熱[あり]のとき

押して決定する

▶

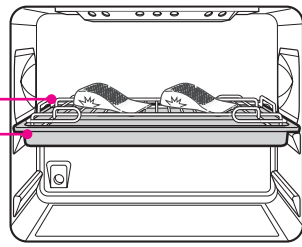
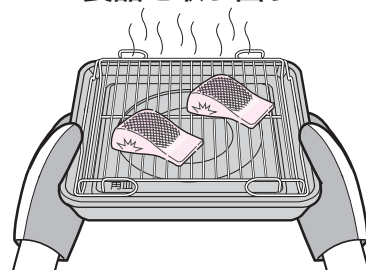
押す

予熱[なし]のとき

▶

押して決定する

回して加熱時間を合わせる

例 11分のとき

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

▶

押す

■**予熱にかかる時間の目安**　予熱中目安時間を表示します。最大約10分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターグリルの場合はグリルより若干長くなります)

予熱完了

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターグリル
予熱中
あと　約10分

ウォーターグリル
予熱完了
食品を入れます
高温注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

3

回して
[加熱時間]
を合わせる

ウォーターグリル
11分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 11分のとき

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

4

押す

加熱終了

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●加熱を延長するとき 16 ページ

グリル／ウォーターグリル

調理

手動加熱

オーブン/ウォーターオーブン [ロースト][ケーキ][パン・シュー]

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。 こんなときは?「予熱について」 (65ページ)

例 143ページの「パウンドケーキ」… 手動[ウォーターオーブン・ケーキ]→[予熱あり]→[加熱温度]→[加熱時間]で加熱します。

準備

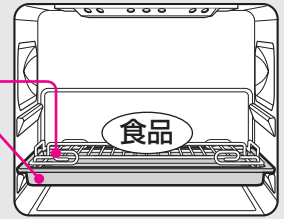
●ウォーターオーブン加熱のとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

●オーブン加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

予熱[あり]のとき
基本的には、食品・付属品は、入れませんが
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。
料理編を参照ください。

予熱[なし]のとき
メニューに合った付属品と食品を入れる

使う付属品
調理網
角皿
下段にセット
食品

メニューによっては、上段にセットします。

ドアを閉める つゆ受けが、カラであることを確認する。

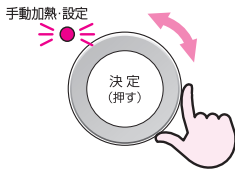
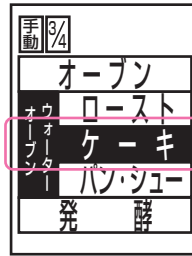
1

手動加熱・設定 決定(押す)

回して[ケーキ]に合わせせる

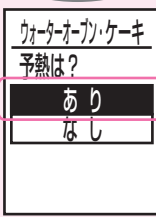
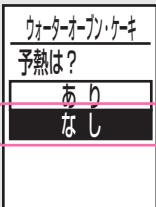
手動 3/4
オーブン
ウォーターオーブン ロースト
ケーキ
パン・シュー
発酵

▶

手動加熱・設定 決定(押す)

押して決定する

2

予熱[あり]のとき

食品を調理するときは、通常予熱ありを選びます。

ウォーターオーブン・ケーキ
予熱は?
あり
なし

▶ 手動加熱・設定 決定(押す) 押して決定する

▶ 手動加熱・設定 決定(押す) 回して[加熱温度]を合わせる

ウォーターオーブン・ケーキ
予熱
160℃
温度を合わせ
スタートを押します

例 160℃のとき ●初め、[170℃]を表示。

▶ レンジあたため スタート 押す

予熱[なし]のとき

ウォーターオーブン・ケーキ
予熱は?
あり
なし

▶ 手動加熱・設定 決定(押す) 押して決定する

▶ 手動加熱・設定 決定(押す) 回して[加熱温度]を合わせる

ウォーターオーブン・ケーキ
160℃
温度を合わせ
決定を押します

例 160℃のとき ●初め、[170℃]を表示。

▶ 手動加熱・設定 決定(押す) 押して決定する

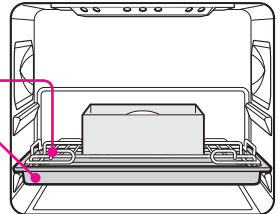
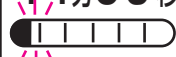
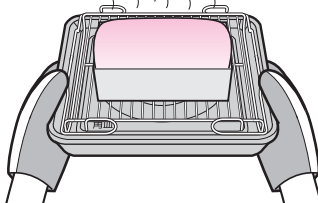
手動加熱・設定 決定(押す) 回して[加熱時間]を合わせる

ウォーターオーブン・ケーキ
160℃
45分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 45分のとき

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

▶ レンジあたため スタート 押す

■予熱にかかる時間の目安　予熱中、目安時間を表示します。最大約10分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターオーブンの場合はオーブンより若干長くなります)

■市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。
類似メニューがない場合は、手動加熱の[オーブン]→[予熱あり]の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき 予熱中、加熱中は、(手動加熱・設定)つまみを回すと温度の変更ができます。

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターオーブン・ケーキ
160℃
予熱中
あと 約 6分

ウォーターオーブン・ケーキ
160℃
予熱完了
食品を入れます
高温注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

3

回して
[加熱時間]
を合わせる

ウォーターオーブン・ケーキ
160℃
45分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 45分のとき

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

4

押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●加熱を延長するとき (16 ページ)

おいそぎ冷却

こんなときにお使いください。

蒸気発生装置に残っている水を早く水タンクに戻し、お手入れを始めたいとき （[水有]表示中）
通常、加熱終了から約20分※かかりますが、[**おいそぎ冷却**]の操作をおこなうと約90秒に短縮できます。

※安全のため、蒸気発生装置に残っている高温の水は、冷めてから水タンクに戻るしくみになっています。
その後、自動的に電源が切れますが、庫内の温度が高いときは、製品内部を冷やすために加熱終了から、最大30分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。

準備

水タンクには、水位1のラインまでの水が必要です。

1

回して
[おいそぎ冷却]
に合わせる

▶

押して
決定する

2

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします

ドアを開けて、準備した
水タンクを本体にセットし、
ドアを閉める

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします
スタートを押します

3

ドアを閉めて

押す

冷却中
タンクを
抜かないでください
最大約 90 秒

蒸気発生装置に給水を始め、
高温の水の温度を下げます。
水が冷め、水タンクに戻るまで
最大約90秒かかります。

終了

水タンクに
水が戻ると

ドアを開けて、
水タンクとつゆ受け
の水を捨てる

おいそぎ冷却
冷却完了

5秒後 ▶

初期画面
自動 1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

[初期画面]の表示1分後に
電源が切れます。

※浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分などの作用によるものです。
衛生上問題ありませんが、たくさん出るときは[**クエン酸洗浄**]でお手入れしてください。次ページ

クエン酸洗浄

こんなときにお使いください。

[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たときや水タンクのフィルターが汚れているとき

汚れ（浮遊物：水に含まれるミネラル分などで無害）が目立つようになると水の流れが悪くなり洗浄が必要です。
クエン酸で月一度の洗浄をおすすめします。
※クエン酸は食品添加物で食品衛生上、無害です。

▶ （手動加熱・設定）つまみで操作します。

薬局などで市販されているクエン酸（無添加）をお使いください。

1

回して
[**クエン酸洗浄**]
に合わせる

押して
決定する

2

ドアを開けて

クエン酸洗浄
水で溶かしたクエン酸をタンクの水位1まで入れセットしますスタートを押します

あらかじめクエン酸（大さじ1杯分）を少量の水でよく溶かして水タンクに入れ、水位1のラインまで水を加えてふたをし、本体にセットする

3

ドアを閉めて

押す

蒸気発生装置へ給水中

冷却中
タンクを抜かないでください
最大約 90 秒

終了音 ピーピー…

クエン酸洗浄
タンクのクエン酸水を捨て、新しい水を水位1まで入れセットします

蒸気発生装置にクエン酸水の給水を始めます。

※蒸気発生装置に水が残っているときは[準備中]を表示し、残っている水をタンクに戻します。

ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を水位1まで入れる

4

ドアを閉めて

押す

すすぎ中
タンクを抜かないでください
最大約 90秒

洗浄完了
タンクとつゆ受けの水を捨てます

蒸気発生装置に新しい水を給水し、水タンクに戻します。

ドアを開けて、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

（水タンクを抜くまで表示は、消えません。）

[初期画面]の表示1分後に電源が切れます。

庫内クリーン

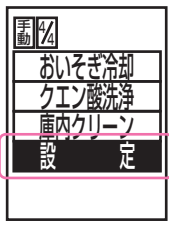
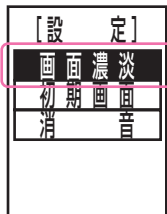
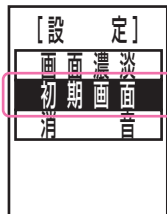
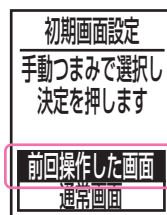
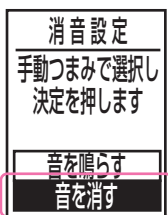
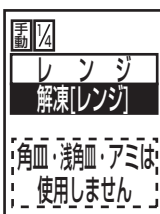
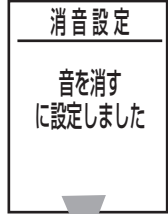
所要時間：スタートから終了まで15分程度です。

こんなときにお使いください。

庫内のにおいや汚れが気になるとき
高温で庫内の油等を焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。

- 本体がかなり熱くなります。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

準備

水タンクには、水位1のラインまでの水が必要です。

1

回して
[庫内クリーン]
に合わせる

▶

押して
決定する

2

庫内クリーン
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします

ドアを開けて、準備した水タンクを本体にセットし、ドアを閉める

▶

庫内クリーン
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします
スタートを押します

3

ドアを閉めて

押す

クリーン中

▶ 蒸気発生装置へ給水中

▶ クリーン中 14分59秒

給水後、蒸気を発生させるために加熱をします。終了まで 約15分かかります。

加熱中

終了

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭いてください。

クリーン完了
やけどに注意して
汚れを拭きます
高温注意

▶

初期画面

お手入れ後、ドアを閉じて、放置しておくと約20分後に蒸気発生装置の水が冷めて、水タンクに戻ります。

設定　画面濃淡・初期画面・消音

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

1

回して
[設定]に合わせる

押して
決定する

● 画面濃淡

画面を見やすく濃淡を調整することができます。

● 初期画面

通常の初期画面、または前回操作した画面への表示の切り替えができます。
※初期画面とは、電源が入ったときなどに表示する最初の画面です。

（工場出荷時は、「**通常画面**」に設定されています）

● 消音

設定音、終了音などの音を[**鳴らす・消す**]の設定ができます。

（工場出荷時は、「**音を鳴らす**」に設定されています）

2

画面濃淡: [画面濃淡]を選択した状態でつまみを押して決定する

初期画面: つまみを回して[初期画面]に合わせて、押して決定する

消音: つまみを回して[消音]に合わせて、押して決定する
ただし、エラー時の音は鳴ります。

3

画面濃淡: つまみを回して画面の濃淡を調整し、押して決定する

画面濃淡設定
手動つまみで濃淡を調整後決定を押します

初期画面: つまみを回して[前回操作した画面]に合わせて、押して決定する

消音: つまみを回して[音を消す]に合わせて、押して決定する

設定完了

※画面の濃淡が調整された初期画面を表示します。

初期画面設定
初期画面を前回操作した画面に設定しました

例 前回、手動の解凍[**レンジ**]を使った場合、この画面が初期画面になります。

設定前の初期画面 (12 ページ)に戻すときは、「**通常画面**」を選びます。

初期画面表示に戻ります。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

⚠ 警告

お手入れのときは必ず電源プラグをコンセントから抜き冷めてからおこなう

感電をすることがあります。

本体(内部)

汁や食品カスは、庫内温度が下がってから、固く絞ったぬれふきんで水拭きします。
汚れが取れにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

●**庫内のにおいや汚れが気になるときは**

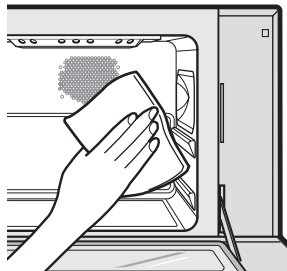
[**庫内クリーン**]をお使いください。52 ページ

●**[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たらクエン酸洗浄をするタイミングです。**

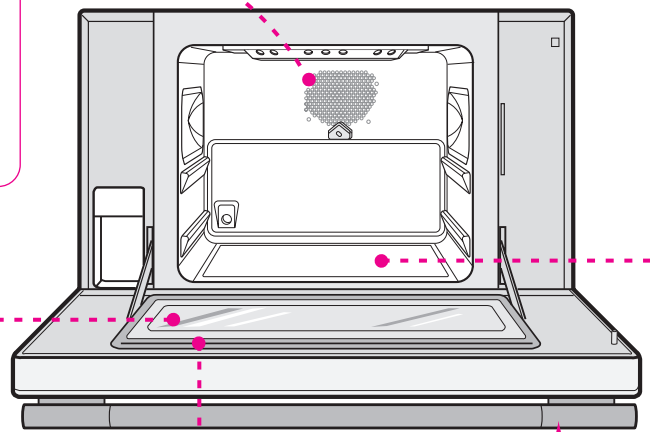
排水時に浮遊物(衛生上問題の無い、水に含まれるミネラル分など)がいっしょに排水されてくると、蒸気発生装置の洗浄が必要です。月に一度の洗浄をおすすめします。
そのまま使い続けると、汚れが取れなくなり故障の原因になります。51 ページ

庫内天面・後面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしないでください。

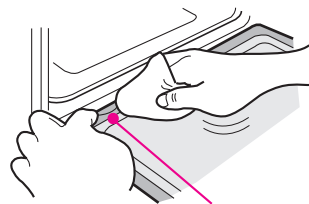
調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水は、後面の穴より庫内に出てきます。
汚れたら、こまめに拭き取ってください。

ドア(ガラス)

スプレー式の洗剤を、直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

食器などを当てて、傷を付けないでください。
加熱中にひびが入り、割れることがあります。

ドアガラスパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。
やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な物で傷を付けたり、ひっぱったりすると破れることがあります。
また、絶対に取りはずさないでください。

ドアガラスパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。57 ページ

操作部

スプレー式の洗剤を、直接かけないでください。液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

お願い

- **シンナー・ベンジン・住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。**
  また、塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。**

本体(外側)

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

フラットテーブル

汚れが落ちにくいときは、[**庫内クリーン**]をおこなうか、**うすめた台所用合成洗剤(中性)**を使い、最後は水拭きをします。
それでも取れない場合は、**汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップ**で、こすり落とし、最後は水拭きをします。
※フラットテーブルを囲むパッキンは、絶対にこすらないでください。

クリームクレンザーは、他の場所では使わないでください。

調理網・浅角皿 フッ素コーティング加工について

フッ素コーティング加工は、食品がこびり付きにくく、後片付けが簡単です。
長くお使いいただくために次のご注意をお守りください。
(フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

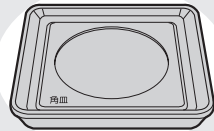
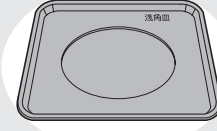
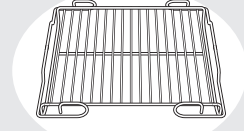
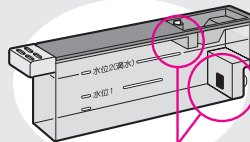
- お手入れ時は、台所用洗剤(中性のもの・研磨剤を含まないもの)でやわらかいスポンジで洗ってください。
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷つけないでください。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗ってください。

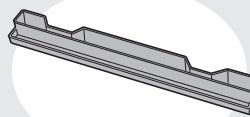
付属品

紛失や破損したときは、お買いあげの販売店またはシャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料)

使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落としてください。
汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

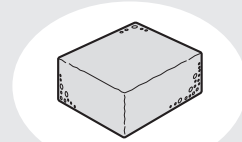
- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**
- **水タンク・つゆ受けは、食器洗い乾燥機では、洗わないでください。**

角皿

浅角皿
(フッ素コーティング加工)

調理網
(フッ素コーティング加工)

水タンク

こまめに洗ってください。
先の柔らかい歯ブラシのようなもので、フィルターの表面をやさしく洗ってください。先のとがったもので破らないようご注意ください。
(フィルターは交換できません)

つゆ受け

水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
こまめに捨てて、水洗いしてください。

ミトン

洗濯用洗剤で手洗いしてください。
濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

スポンジ(庫内水取り用)

初回ご使用時は、乾燥防止の湿潤剤を含んでいますので水でよく洗ってから、お使いください。使用後はよくすすぎ、水をきってください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」(58〜61 ページ) を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名:ウォーターオーブン
- 形名:(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前
- 電話番号
- ご訪問希望日

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　　―

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、
お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 シャープサポートページ **http://www.sharp.co.jp/support/**

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜: **9:00～18:00**
●日曜・祝日: **9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、下記の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
携帯電話からもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜: **9:00～20:00**
●日曜・祝日: **9:00～18:00**
（年末年始を除く）

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄地区の方〉は…

	PHS／IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:30）	

補足 持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間 ＊月曜～土曜: **9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄地区〕は……＊月曜～金曜: **9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金沢** サービスセンター : 076 - 249 - 2434 〒921-8801 石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京都** サービスセンター : 075 - 672 - 2378 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
- **大阪** テクニカルセンター : 06 - 6794 - 5611 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪神** サービスセンター : 06 - 6422 - 0455 〒661-0981 尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広島** サービスセンター : 082 - 874 - 8149 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高松** サービスセンター : 087 - 823 - 4901 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福岡** サービスセンター : 092 - 572 - 4652 〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄地区
- **那覇** サービスセンター : 098 - 861 - 0866 〒900-0002 那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札幌** サービスセンター : 011 - 641 - 4685 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙台** サービスセンター : 022 - 288 - 9142 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター : 028 - 637 - 1179 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター : 048 - 666 - 7987 〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東東京** サービスセンター : 03 - 5692 - 7765 〒114-0013 東京都北区東田端2-13-17
- **多摩** サービスセンター : 042 - 586 - 6059 〒191-0003 日野市日野台5-5-4
- **千葉** サービスセンター : 047 - 368 - 4766 〒270-2231 松戸市稔台6-6-1
- **横浜** サービスセンター : 045 - 753 - 4647 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
- **静岡** サービスセンター : 054 - 344 - 5781 〒424-0067 静岡市清水鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター : 052 - 332 - 2623 〒454-8721 名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2008.02）

故障かな？

こんな場合故障ではありません。
修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音	水を使うメニューを決定したり、水タンクを抜いたりすると「ポコポコ」音がする。	● 給水ポンプの動作音です。
	レンジ加熱中に「ボコボコ」と音がする。	● 本体内部のチューブに付着する水滴が、移動する音です。
	レンジ加熱中に「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。そのままお使いになれます。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」や「きしみ音」がする。(カラ焼き時も含む)	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 本体内部を冷やすために回ります。加熱終了後も最大30分程度回ります。
	加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。	● 蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、本体を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● マイコンが加熱をコントロールしているためです。
	加熱終了約1分前に「カシャ」と音が鳴り、キャビネット天面奥の排気口から蒸気が出る。	● 加熱終了後、ドアを開けたときに蒸気が勢いよく出てくるのを防ぐために、予め一部の蒸気を逃がしています。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● **[消音]の設定**になっていませんか？ (**手動加熱・設定**)**つまみ**で変更できます。(53ページ) [**設定**]→[**消音**]→[**音を鳴らす**]
電源	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開閉すると電源が入ります。初期画面または、前回調理した加熱を表示します。 ● ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能（省エネ設計） (2ページ)
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(5ページ)
	電源が切れない。	● 表示部に[**水有**]または[**高温**]を表示していませんか？ [**水有**]…蒸気発生装置に水が残っています。水タンクを本体にセットしておくと、水が冷めて水タンクに戻り、自動で電源が切れます。 [**高温**]…最大30分経過すると電源が切れます。 自動的に電源が切れるようにするには (17ページ)
表示	[とりけし]キーを押しても購入時の初期画面に戻らない。	● [**初期画面**]設定で[**前回操作した画面**]に設定されていませんか？ (**手動加熱・設定**)**つまみ**で変更できます。(53ページ) [**設定**]→[**初期画面**]→[**通常画面**]
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。

	こんな場合	故障ではありません
庫内	ドアガラスの内側が、白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためです。 また、白くくもるのは、過熱水蒸気の水に含まれるミネラル分の作用によるもので、ガラスに付着したためです。 衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。
	加熱終了後、ドアを開けると、操作部の横から風が出てくる。	●ドアを開けたときの熱気を緩和するためです。 ドアを開けると、約1分程度風が出ます。 また、高温のときは、製品内部を冷やすために最大10分程度風が出ることがあります。
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は拭き取ってください。
	ドアから蒸気が漏れる。	●密閉性を高めた設計をしていますが、多少、ドアのすき間から出てくることがあります。蒸気の量が多いときは、ドアガラスパッキンがめくれていないか確認してください。 54 ページ
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか? お手入れ 54〜55 ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、浅角皿、調理網、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? 22,25 ページ 食品カスなどが付着していませんか?
	製品の前から水が漏れてくる。	●つゆ受けをセットしていますか? 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。 (つゆ受けの付けかた・はずしかた) 10 ページ ●本体が傾いていませんか?
	庫内(フラットテーブル上)に多量の水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです(200cc程度)。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから付属のスポンジや乾いたふきん等で拭き取ってください。
水タンク	蒸気発生装置の水が水タンクに戻らない。 [水有]の表示が消えない。	●[**高温**]を表示していませんか?冷めてから水タンクに戻ります。 最大20分程度かかりますが、[**おいそぎ冷却**]を使うと、早く蒸気発生装置の水を水タンクに戻せます。 50 ページ ●水タンクをセットし、ドアを閉めていますか? 17 ページ
	水を使っていないのに水タンクの水量が減っている。 つゆ受けに水が溜まっている。	●水タンクを本体にセットすると、水の使用に関係なく水位を検知するために少量の水を使用します。この水が、水タンクを本体から取り出すと同時に、つゆ受けに流れるためです。 ※水タンクの出し入れを何度もおこなうと、そのつど、つゆ受けに水が流れるため、加熱をしなくても多量の水がつゆ受けに溜まります。
	水タンクのフィルターに、結晶のようなものが付着している。	●蒸気発生装置が水に含まれるミネラル分などの作用によって汚れています。衛生上問題ありませんが、水の流れに支障が出てきますのでクエン酸洗浄をしてください。 (手動加熱・設定)**つまみ**で操作します。 [**クエン酸洗浄**] 51 ページ
	水タンクの水に色やにおいが付いている。	●調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水に色やにおいが付く場合があります。これは、加熱した食品によるもので衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて、調理してください。

…故障かな？

こんな場合故障ではありません。
修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
仕上がり	[しっとりあたため]や[蒸し物]で加熱すると食品の表面に水が溜まる。	● 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	自動[しっとりあたため]の[ごはん(常温)]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	● 容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて仕上がりの調節で[あつめ]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは手動[**レンジ**]で加熱してください。
	自動[牛乳あたため]または、[酒のかん]で飲み物を加熱したが、ぬるめに仕上がる。	● フラットテーブルの端に置いたりしていませんか？中央に置いてください。 ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？(牛乳200mL／酒180mL) 29 ページ ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 自動メニューの[**レンジあたため**]で加熱していませんか？ ● 自動[**牛乳あたため**]または、[**酒のかん**]で加熱します。 ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) 29 ページ ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	手動[ウォーターグリル]で加熱したが焦げ目がつきにくい。	● しっかり焦げ目をつけたい場合は、手動[**グリル**]加熱を使ってください。 46～47 ページ
	手動[解凍[レンジ]]で加熱したがうまく解凍できない。	● ラップに包んでいませんか？フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせてください。
	トーストの裏面の焼き色が薄い。	● 構造上、トースト裏面の焼き色は、表面に比べて薄く焼き上がります。
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	● メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？
	レンジ加熱で仕上がりにムラがある。	● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか? 特に冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。手動[レンジ]1000Wでムラが気になる場合は、500W、600Wで加熱してください。
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

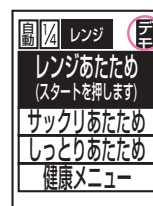
初めて使用するとき、このような表示が出たら

とりけし キーをピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押してください。
その後、この操作をもう一度おこなってください。

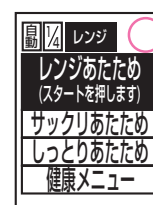
デモモードに入る操作をしてください

ピッ

ピッと鳴ったら離して、すぐに

❷ 4回押す ピッ、ピッ、ピッ、ピッ

デモ画面

右上に「デモ」の表示が出ます。この画面では加熱ができません。

もう一度❶、❷の操作をおこなってください。

初期画面

「デモ」の表示が消え、加熱ができる通常の状態に戻りました。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。

こんな表示が出たら調べるところ お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

表示	調べるところ
エラー番号U-04 庫内が高温のため使用できません。表示が消えると使用できます。ドアを開けておくと早くさめます。	**庫内が高温のため使用できません。温度が下がり、エラー番号表示が消えると使用できます。** （ドアを開けておきます） **[発酵]、[解凍[レンジ]]は使えませんが、とりけしキー**を押すと他の加熱は使えます。
お願い タンクを入れてください	**水タンクが本体にセットされていません。奥まで押し込んでください。** もう一度、**スタートキー**を押してください。
お願い 水が凍結しています 0℃以上でご使用ください	凍結している水を溶かすために手動オーブン・予熱なし・200℃でしばらく加熱してください。
お願い クエン酸洗浄をしてください 洗浄を開始するには決定を押します	蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。51 ページ
お願い 本体の湿度が高いため手動のレンジ加熱をお使いになるかドアを開けてお待ちください	**庫内の湿度が高い間は、自動[レンジあたため]加熱が使えません。** 水を使った加熱の後は、約15分間、レンジ加熱の後は、約30秒間ドアを開けてお待ちください。 ※レンジ加熱の前に水を使った加熱を使われていた場合は、30秒以上かかる場合があります。 お急ぎの場合は、**とりけしキー**を押して、手動[**レンジ**]をお使いください。
お願い 水が足りません タンクに水を足してください	●**水タンクの水の量が少なすぎます。** 水位2(満水)、またはメニューに合ったラインまで水を入れてください。 もう一度、**スタートキー**を押してください。 ●**製品が給水確認をする前にスタートキーを押したためです。** もう一度、**スタートキー**を押してください。
お願い タンクに詰まりが無いか確認しやりなおしてください	**水タンクの水が蒸気発生装置に給水されません。** ●給水口(フィルター)部分に詰まりはありませんか？ ●**水タンクは抜けていませんか? 奥まで押し込んでいますか？** やりなおしても、再度この表示が出たら、もよりのシャープお客様ご相談窓口にご連絡ください。
水有 蒸気発生装置に残っている水の排水が必要です スタートを押します	**蒸気発生装置に残っている水が古くなっているおそれがあるため、ご使用前に排水をしてください。** 蒸気発生装置に水が残った状態で電源プラグを抜いたときや、水タンクをセットせずに長時間放置していたときに表示します。空タンクを本体にセットし、**スタートキー**を押すと排水を開始します。 排水後は、水タンク、つゆ受けの順で水を捨ててからご使用ください。 (つゆ受けの無い状態で水タンクを取り出すと製品の下に水がこぼれます。また、水タンクはこまめに洗浄してお使いください)
連絡 番号 電源プラグをコンセントから抜き、ご販売店またはシャープお客様窓口に、表示の内容をご連絡ください。	**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号**をご連絡ください。

こんなときは？

	こんなときは?	参考にしてください
水・水タンクについて	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	●水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
	お湯を使うことができますか？	●加熱時間の短縮にはなりません。容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。
	水タンクの水量は、レシピに記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。**水位2(満水)のラインを超えて入れないでください。**水量が足りないときは、「水が足りません…」のお知らせを表示します。61 ページ
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	●続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときはカラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 ●蒸気発生装置に残っている水が水タンクに戻るしくみになっていますので、こまめにお手入れしてください。1日一度は水を捨てましょう。 調理するときは、新しい水を入れてお使いください。
	水を使わない加熱のとき、水タンクは、どうする？入っている水は？	●本体に水タンクをセット(水が入っていてもカラでも)されていても、取り出していても調理に支障ありません。
容器について	煮こみや炊飯、赤飯はどんな容器を使えばいいの？	●「使える容器」26〜27 ページを参照ください。 **煮こみ…[過熱水蒸気加熱]**で使えるもの 具や汁気が多いもの(煮豆、ビーフシチューなど)は、**ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。** **炊飯…レンジ加熱**で使えるもの ふきこぼれないように**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。 **赤飯…水蒸気加熱**で使えるもの ふきこぼれがないので、均一に加熱されやすい金属製のバット等が便利です。
調理方法について	[サックリあたため]、[しっとりあたため]、[レンジあたため]の使い分けの目安は？	●**メニュー別加熱方法早見表**をご覧ください。 食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 66〜69 ページ
	レンジ加熱のとき ラップをするもの・しないものの目安は？	ラップをするもの 煮もの、蒸しもの、汁もの、調理済冷凍食品全般などしっとり仕上げたい場合 **※ラップは少しゆとりをもたせてかぶせます。** ラップをしないもの ごはんもの、揚げもの、焼きもの、炒めものなど水分を飛ばしぎみにしたい場合

こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	
手動加熱のグリルとウォーターグリルの使い分けの目安は？	グリル 脱油や減塩をせず、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。グラタン、フライ、ぶりの照り焼きやもちなどのメニューに向いています。 ウォーターグリル 熱量が高くなるため、脱油したいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。 とりの照り焼きやとりのから揚げ、焼きなすなどのメニューにも向いています。
手動加熱のオーブンとウォーターオーブンの使い分けの目安は？	オーブン 通常のオーブンと同様にお使いいただけます。 クッキーやアップルパイなどしっとり仕上げる必要のないものに向いています。 また、柔らかくて背の高いシフォンケーキやカステラは、水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので[**オーブン**]が向いています。 ウォーターオーブン 水を使うことで、熱量が高くなるため、肉などを脱油して焼きたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。ローストポーク、焼きいもなどのメニューに向いています。 また、スポンジケーキやロールパンをソフトに焼き上げたり、シュー皮を大きくふっくら焼き上げたり、フランスパンをつややかにパリッと焼きたい場合に使います。
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	●水を使わない[**オーブン**]や[**グリル**]の加熱を使います。
野菜をゆでたが、時間がかかる。手早くする方法は？	●ヘルシオの自動メニューのゆで野菜は、蒸し機能を使用しており、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。お弁当の彩りなどで少量の野菜をゆでる場合は、レンジ加熱を使うと便利です。70～71ページ ※ヘルシオの自動メニューのゆで野菜は、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変っても同じ操作でできますので、たくさんゆでていろいろな献立に健康的にご利用ください。
同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？	● 庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後の仕上がり調節を使い、様子を見ながら加熱してください。

…こんなときは？

	こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	[ゆで・蒸し物]メニューに記載していない野菜をゆでるときは、どうすればいいですか？	● 手動加熱[**蒸し物(強)**]で約10分を目安に、様子を見ながら加熱してください。丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりも、ゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、加熱できません。 手動加熱[**レンジ**]または、[**煮こみ**]で様子を見ながら加熱してください。
	食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	● 手動加熱[**レンジ**]で1000W、600W、500W、200Wに合わせることができます。 様子を見ながら加熱してください。40 ページ
	料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	● **自動メニュー**の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。 ● 分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は、**自動メニュー、手動メニュー**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ● **焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。
	このクックブックに記載していないメニューの加熱方法は？	● このクックブックの類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。
仕上がりの調節	仕上がり調節の表示画面と操作について	● スタート後の約30秒間は、仕上がり調節の画面を表示します。初め、[**標準**]に設定されています。 加熱の強弱調節（メニューによって焼き上がりの濃いめ、薄めや仕上がりのひかえめ、しっかりなど表現が異なります）が必要な場合は、(**自動メニュー**)**つまみ**を回してお好みの調節をしてください。**つまみ**を回すだけで仕上がりの設定は完了ですが、その後 [**決定**] **キー**を押すと確認音が鳴ります。 ※手動[解凍[**レンジ**]]のときは、(**手動加熱・設定**)**つまみ**を回して変更します。

	こんなときは?	参考にしてください
予熱について	**予熱の必要なメニュー**（予熱あり） **予熱のいらないメニュー**（予熱なし） **の目安は？**	● **予熱が必要なメニュー**： ・ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ・さんまやいわしの塩焼き、もちなど。 ・焼き野菜で「抗酸化物質保存」の効果を高めたいとき。 ● **予熱がいらないメニュー**： ・ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 ・塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。
	[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱をおすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)
表示について	**[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？**	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。 **クエン酸洗浄** 51 ページ
	[排水が必要です]の表示が出る。	●蒸気発生装置に水が残った状態で、15時間以上放置されていませんでしたか？空の水タンクを本体にセットし、**スタート キー**を押すと排水されます。水タンクに水が戻ったら、水タンクの水を捨ててください。
	[水を水タンクに戻す準備ができました]と表示されたが、加熱操作はできるの？	● **とりけし キー**を押すと、別の加熱操作ができます。
	表示画面が暗くなる。（文字は、読める）	●電源が切れるまで節電機能がはたらき、表示画面のバックライトが消えます。 ドアを開けるか、つまみを回すと明るくなります。
操作	**加熱の追加** **[延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときはどうすればいいの？**	● 料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
停電時	**加熱途中で停電した場合、どうすればいいの？**	● 料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

こんなな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

●あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	手動加熱
				メニュー名	手動加熱の種類
飲み物	牛乳・(コーヒー)	冷蔵・(常温)	―	レンジあたため[**牛乳**]	レンジ1000W
	お酒	常温	―	レンジあたため[**酒のかん**]	レンジ1000W
ごはん・弁当・パン類	ごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**ごはん**]	蒸し物(強)
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
		冷凍	―		
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
			急ぐとき		レンジ1000W
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	―	レンジあたため	レンジ1000W
		冷凍	―		
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	―	レンジあたため	レンジ1000W
	ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
			急ぐとき		レンジ500W
		冷凍	香ばしくさせたいとき		ウォーターグリル予熱なし
			急ぐとき		レンジ500W
	ハンバーガー・お総菜パン (カレーパン・ホットドックなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
			急ぐとき		レンジ500W
カレー・シチュー・スープ類	汁もの(スープ)	常温・冷蔵	―	レンジあたため・あつめ	レンジ1000W
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	―	レンジあたため・ぬるめ	レンジ1000W
		冷凍	―	レンジあたため・あつめ	レンジ1000W
	レトルトカレー	常温	パックのまま	ゆで・蒸し物[**ゆで卵・レトルトカレー**]	蒸し物(強)
			容器に移しかえて	レンジあたため・ぬるめ	レンジ1000W
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**中華まん**]	蒸し物(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
		冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**中華まん**]	蒸し物(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**シュウマイ**]	蒸し物(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
		冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**シュウマイ**]	蒸し物(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
			急ぐとき		レンジ1000W
	茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[**茶わん蒸し**]	蒸し物(強)
		冷蔵			
		常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ200W
	煮物	常温・冷蔵	―	レンジあたため・ぬるめ	レンジ1000W

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編もくじ 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
200mL·(150mL)	約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
180mL	約50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1杯(約150g)	約7分	角皿を上段	水位2(満水)	———
	約40秒	—	—	●固めのときは、水をふりかける。
	約1分50秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。
1個(約200g)	9～10分	角皿を上段	水位2(満水)	●パッケージのフタをはがし、角皿にのせる。
	約50秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
1人分(約250g)	約1分20秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
1個(約400g)	約1分10秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
2個·2切れ(約80g)	約4分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
	約20秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
	約6分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———
	約30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1個(約100g)	6～7分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	20～30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1杯(約200mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。残り時間1分のときに取り出してかき混ぜる。
1袋(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
1個(約110g)	約18分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	———
	40～50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙·発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	約27分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙·発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	1分～1分10秒	—	ラップ有	
15個(約230g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	———
	約1分30秒	—	ラップ有	———
	約11分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	———
	約3分30秒	—	ラップ有	●両面に水をふりかける。
2個(約100g)	約5分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	———
	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します
1個(約150g)	約17分	角皿を上段	水位2(満水)	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをして加熱します。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱します。
	約20分			
	2分40秒～3分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
1人分(約200g)	約1分	—	ラップ有	———

…こんな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

●あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	手動加熱
				メニュー名	手動加熱の種類
フライ・天ぷら	市販のフライドチキン	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	市販の調理済冷凍フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]ひかえめ	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	天ぷら	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[**天ぷら**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
		冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[**天ぷら**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし190℃
			急ぐとき	レンジあたため・あつめ	レンジ1000W
	かきあげ	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし190℃
焼き物・スパゲティ類	焼きとり	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**焼き魚**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	ハンバーグ	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため·あつめ	レンジ1000W
		冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	焼き魚	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**焼き魚**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため·あつめ	レンジ1000W
	うなぎのかば焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**焼き魚**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	焼きそば・スパゲティ	常温·冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**たい焼き·たこ焼き**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
		冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**たい焼き·たこ焼き**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	市販のたい焼き・今川焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**たい焼き·たこ焼き**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
		冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**たい焼き·たこ焼き**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	市販のお好み焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
			急ぐとき	レンジあたため·あつめ	レンジ1000W
		冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[**調理済フライ**]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
			急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	—	レンジあたため	レンジ1000W
	ミックスベジタブル	冷凍	—	レンジあたため	レンジ1000W

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編もくじ3ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
2個(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分10秒	―	―	―――
約150g(1個20～35g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約1分10秒	―	―	―――
約100g	7～8分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約40秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
約200g	9～10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約40秒	―	―	―――
約200g	約11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
	約13分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
約150g	約1分20秒	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
2個(約140g)	7～9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
5本(約150g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約40秒	―	―	―――
2個(約180g)	9～10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分	―	―	―――
	約12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約2分30秒	―	―	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
2切れ(約140g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約40秒	―	―	―――
1切れ(約100g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
	約40秒	―	―	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
1人分(約200g)	約1分	―	―	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
8個(約180g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分	―	―	―――
	約11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約2分20秒	―	―	―――
2個(約160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	20～30秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
	約11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	40～50秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
1枚(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分30秒	―	―	―――
	約14分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約4分	―	―	―――
2個(約100g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	―――
	約1分20秒	―	ラップ有	―――
約500g	約7分40秒	―	ラップ有	―――
約100g	約2分	―	ラップ有	●少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

…こんな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

●焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
食パン (トーストにする)	常温 冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
もち	常温 冷凍	手動で加熱します。⇒	グリル･予熱あり
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	グリル･予熱なし
	冷凍		ウォーターグリル･予熱なし
市販のぎょうざ	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。⇒	グリル･予熱なし
焼きなす	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし

●生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉) **魚介類** (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	手動で加熱します。⇒	解凍[**レンジ**]

●ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
ほうれん草	常温	ゆで・蒸し物[**青野菜**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
ブロッコリー	常温	ゆで・蒸し物[**青野菜**]柔らかめ	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
アスパラガス	常温	ゆで・蒸し物[**青野菜**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
大根	常温	ゆで・蒸し物[**根菜**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
にんじん	常温	ゆで・蒸し物[**根菜**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
じゃがいも	常温	ゆで・蒸し物[**いも･かぼちゃ**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
さつまいも	常温	ゆで・蒸し物[**いも･かぼちゃ**]	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
かぼちゃ	常温	ゆで・蒸し物[**いも･かぼちゃ**]固め	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
枝豆	常温	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
とうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき　手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
卵	冷蔵	ゆで・蒸し物[**ゆで卵･レトルトカレー**]	蒸し物(強)
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

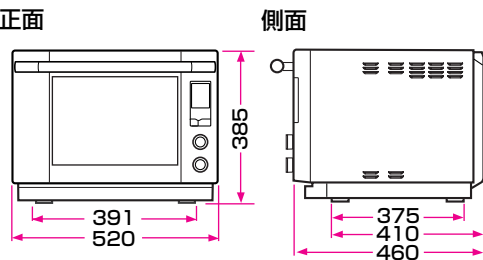
●操作方法については、取扱説明編もくじ （3ページ）にて該当する加熱方法のページを確認し、
参照してください。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	約9分 約10分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●調理網の中央に横一列になるように並べる。
2個(約100g)	約4分 6分30秒~7分30秒	角皿+調理網を上段	—	●角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。 予熱完了後、網にもちを横に並ぶようにのせる。
1枚(直径約15cm)	8~9分 約11分	角皿+調理網を上段	— 水位1以上	———
16個(1個160g) 12個(1個250g)	約13分 約16分	角皿+調理網+浅角皿を上段	水位1以上	●浅角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ●ひだの部分が若干固く焼き上がります。
1皿(約240g)	16~17分	角皿を上段	水位1以上	●電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して 付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。
2個(1個100g)	約13分	角皿+調理網を上段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
2本(1本100g)	20~22分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
2本(約600g)	14~16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1 を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
4個(約350g)殻付き	11~12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分（薄切り肉） 約6分（まぐろの赤身）	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。

(mL=cc)

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	———
	約1分50秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
約200g	約9分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	———
	約1分50秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
約200g	約7分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	———
	約1分20秒	—	ラップ有	●穂先とし根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
約400g	約18分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	●2~3cm厚さの輪切りにする。
	約5分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
約200g	約18分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	●1cm厚さの輪切りにする。
	約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、 ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
1個(約150g)	約22分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	
	約3分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップ をしたまま4~5分蒸らす。
1本(約250g)	約22分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	———
	約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップ をしたまま4~5分蒸らす。
約400g	約15分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	———
	約3分20秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
1袋(約200g)	約17分	角皿を上段	水位2(満水)	●角皿に重ならないように広げる。
	約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、 ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
2本(約600g)	約12分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	●皮をむいて調理網に並べる。
	4分~4分30秒	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
M4個	約12分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	●冷蔵保存の卵を使う。
1杯(約400g)	約12分	角皿＋調理網を上段	水位2(満水)	●調理網にかにをのせる。

仕　様

	定格電圧	交流 100V	外形寸法	幅520×奥行460×高さ385（mm）
	定格周波数	50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅305×奥行310×高さ255（mm）
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約950mL
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W	質量	約22kg
	発振周波数	2,450MHz	角皿	318×305（mm）
グリル	定格消費電力	1,410W	浅角皿	280×280（mm）
オーブン	定格消費電力	1,410W	電源コードの長さ	約1.4m
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)100～250℃		
区分名		F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		59.6kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		12.1kWh／年	年間消費電力量	71.7kWh／年

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
  区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
- 設置するときは、背面より1.5cm以上、天面20cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

FONT LC®

この製品では、シャープ株式会社が表示画面で見やすく、読みやすくなるように設計したLCフォント(複製禁止)が搭載されております。
LCフォント、LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の登録商標です。
尚、一部LCフォントでないものも使用しております。

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。
金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2008年2月現在)

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。

シャープサポートページ
http://www.sharp.co.jp/support/

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178（携帯・PHS OK）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書57ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜：9:00～18:00　●日曜・祝日：9:00～17:00
（年末年始を除く）

修理のご相談 など

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0570 - 02 - 4649（携帯OK）
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄地区の方〉は、取扱説明書57ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜：9:00～20:00　●日曜・祝日：9:00～18:00
（年末年始を除く）

シャープ株式会社
本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
HC4シリーズ
TCADCA930WRRZ 08BT ⓉⒽ ④